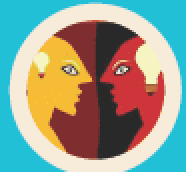




重口味心理学大揭秘



想知道自己是否正常，有没有心理疾病？
——30多道心理测试，帮你完完全全看清自己！



想知道别人是否异常，到底有什么动机？
——60多个案例、70多条病状揭秘，助你里里外外看透别人！

这些技巧不会，你就帮不了自己和别人！
——130种预防+150种治疗方法，助你和大家轻轻松松地享受人生！

海天◎编著

清华大学出版社

重口味心理学大揭秘

海　天　编著

清华大学出版社
北　京

内 容 简 介

本书以 35 种典型的重口味心理分析为内容，安排了 30 多个测试问卷、60 多个心理案例、70 多个病因揭秘、130 条预防措施、150 条治疗方法、190 张图片全程图解，帮助读者一眼看穿异常表象、怪僻行为、反常表现背后潜藏的欲望、心机和隐私。读者在了解这些内容之后，不但能看清自己和保护自己，也能看透别人和帮助别人，从而更好地工作和生活。

35 种重口味心理分析的具体内容为：社交恐惧症、场所恐惧症、癔症、抑郁症、产后抑郁症、疑病症、手机依赖症、网络综合症、恋物癖、恋童癖、窥淫癖、露阴癖、同性恋、易性癖、性幻想、性瘾症、嗜睡症、睡眠障碍、师生恋、考试综合症、强迫症、洁癖、更年期综合症、精神分裂症、焦虑症、被害妄想症、健忘症、失忆症、恋爱挫折综合症、普通人格障碍、偏执型人格障碍、自恋型人格障碍、无情型人格障碍、依赖型人格障碍、表演型人格障碍。

本书结构清晰、语言简洁，适合对心理学感兴趣的人士阅读，也可供从事心理教育、心理研究、心理咨询和心理辅导相关工作的专业人士学习和参考。

图书在版编目(CIP)数据

重口味心理学大揭秘/海天编著. --北京：清华大学出版社，2015
ISBN 978-7-302-41217-5

Ⅰ. ①重… Ⅱ. ①海… Ⅲ. ①心理学—通俗读物 Ⅳ. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 184845 号

责任编辑：杨作梅 张 瑜
装帧设计：杨玉兰
责任校对：马素伟
责任印制：

出版发行：清华大学出版社
网 址：http://www.tup.com.cn, http://www.wqbook.com
地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 **邮 编：**100084
社 总 机：010-62770175 **邮 购：**010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 刷 者：
装 订 者：
经 销：全国新华书店
开 本：170mm×240mm **印 张：**23.25 **字 数：**567 千字
版 次：2015 年 8 月第 1 版 **印 次：**2015 年 8 月第 1 次印刷
印 数：1～3000
定 价：48.00 元

产品编号：062529-01

看清自己、看透别人、看懂人生

自己可能有心理疾病，你是否知晓其危害？
亲朋好友行为有怪癖，你是否能及时了解？
陌生人的重口味举止，背后的欲求是什么？

说实话，因为从事心理工作多年，在别人眼里，自己无疑是重口味中的重口味。

作为心理工作者，我们已经习惯了面对各种怪僻心理和异常行为，长久的“重口味”下来，已见怪不怪，习以为常了。好比天天都吃辣椒的人，在别人眼里可能觉得很辣，而对于本人，其辣的感觉已经是小儿科了。

在很多场合中，有很多人无数次地问过我：所遇到的最怪僻的、最反常的、最有毛病的、最重口味的病人是哪些？能说说他们的故事吗？刚开始，我还很乐意回答，以满足他们的猎奇心理和窥探欲望，可日子久了，就无意再回答了，只是淡淡地一笑，遇到不停追问时，就会半开玩笑地说：你这样也是一种病哦！

因为作为心理工作者，最起码的一点，应该是尊重和保护客户的隐私。不管客户的行为是对的还是错的、是重口味的还是超重口味的，我们的责任，只在于帮助他们更好地了解自己、看清自己，帮助他们塑造更健康的心理，让生活更加美好。

所以在编写本书时，立足于一个态度：尽量从实用的角度来进行案例布局、提供测试问卷、揭秘原因，然后给出预防和治疗措施，重点为因重口味心理或行为而困扰的人提供一些实际的分析和帮助。

作者在为客户服务时，以及在指导新同事时，说得最多的话是：埋怨不如解决问题，指责不如指路、挖苦不如帮助，多一点努力，世界就会多一点美好！

本书由龙飞策划，海天编著，参加编写的人员还有谭贤、柏松、张瑶、罗磊、苏高、罗林、刘嫔、宋金梅、曾杰、罗权、周旭阳、袁淑敏、谭俊杰、徐茜、杨端阳、谭中阳等人，在此表示感谢。

由于作者知识水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请广大读者批评指正，联系邮箱：itsir@qq.com。



目 录



目录



目 录



第1章

关起来的心——社交恐惧症

有些人天生就不敢与人交流，或与别人交流很费劲、很紧张，通常都会说他是害羞。但如果这种害羞的症状严重到不敢出门见人，连最起码的人际交往都不能进行的话，那你还会认为这仅仅是害羞吗？那就成了社交恐惧症了。这一章就来揭秘什么是社交恐惧症，以及相关的治疗和预防方法。

1.1　案例：当暗示变为恐惧

不敢住宿舍、不敢去上课、不敢坐公共汽车，甚至想放弃学业。19 岁的小邓是一名大一男生，这一天，小邓被他爸妈扶进了医院。当时他神情紧张，面红耳赤，随时都有可能晕倒。后来经过诊断，小邓患有社交恐惧症，并通过询问找到了病因。

原来，在上高中的时候，小邓的同桌喜欢在上课时小声回应老师的话，这让他很反感。为此，他和同桌沟通过几次，同桌总是当时答应，几天后却旧态复发。小邓不好意思反复提醒，只好改为咳嗽、清嗓子、动动肩膀等动作来暗示，但毫无效果。小邓很生气，认为同桌故意不理，暗示动作做得愈加频繁。



渐渐地，同桌的毛病不仅没有“治好”，反而自己变得越来越不舒服，因为他喜欢用咳嗽、清嗓子、动动肩膀等动作来暗示对同桌的不满，长此以往，就觉得周围的人只要咳嗽、清嗓子或动动肩膀就是对自己的不满或不喜欢自己。

在以后的高中学习中，小邓越来越关注这些小动作，导致上课无法专心听讲，成绩下降，虽然后来进入了大学，但随着与人接触增多，心结也随之升级，认为周围人的咳嗽等小动作，都是在表达对他的不满。最后小邓只能躲在屋里，出门见人对他来说是一种痛苦的煎熬。

此外，小邓患有社交恐惧症还有他妈妈的“功劳”，他妈妈什么都管，而且管得很严，直到上高中，他买什么样的衣服，都必须听妈妈的，否则妈妈就会大发脾气。

社交恐惧症通常表现为惧怕“过分和不合理的”社交场合和人际接触。

社交恐惧症最直接的发病原因，通常与父母的家庭教育方式有很密切的关系，在喜欢高压式管教的家庭中，往往小孩为了得到父母的爱和接纳，会压抑自己的感受，



极力按照父母的要求行事。久而久之，这类孩子很难学会正确表达自己的真实感受，偶尔表露一下并且失败后，对于他们来说，就是一次心理撞击，继而会怀疑自身行为的正常性，担心别人对自己的看法，最后就会导致出现社交恐惧的症状。

1.2 案例：神经病来了

22 岁的小田正值青春年华，但她感到自己心理不健康已经有 5 年了。用她自己的话来说，“快乐的人生，美好的生活，对我来讲好像只是一种传说”。

在小田上小学的时候，父母就离了婚，而她判给了父亲。对于幼小的孩子来说，这对其心灵是一记重击。原来好好的家庭，现在一下子破散了，她觉得自己再也比不上别的孩子了，因为别的孩子都有着完整和温馨的家庭。

其他孩子们会用异样的眼光看小田，还在远处指指点点，好像小田是个什么怪物。小田呢，也因此把头重重地低了下去。这种事恐怕就为日后小田的心理障碍奠定了一个基础。反正从那以后，她变得很自卑，不爱说，也不爱笑了。

等到她上了高中，又一件事情加重了她的自卑感。原来，学校离家较远，需要骑自行车上学，而问题就出在了这个“车”上，小田从爸爸手里接过来的是一辆破车，整个车除了铃铛不响，其他哪儿都响，一副要散架的样子。小田从小穿的都是些破旧衣服，总感到自己太寒酸，不如别人。要知道，高中时候的她已经从小女生变成了大姑娘，而爱美是女孩子的天性，特别重视别人的看法，尤其是异性对自己的看法。

虽然在她爸爸眼里，一辆破车不过是一个上学的交通工具而已，可在她的眼里，这等同于自己的形象，她觉得骑在这辆破车上，自己也就会和破车一样被人瞧不起。

要是小田就这么骑着这辆破车，也许除了继续自卑和压抑以外，也不会发生什么。然而“不幸”的是，有一天，她从她爸爸那里换到了一辆新自行车，就在旧车换成新车的同时，心理疾患染上了小田。

在上学的路上，小田骑着新车，心情无比激动和高兴。然而，也许是她不高兴已经太久了，也许是她认为自己不该为这点小事而喜形于色，她暗暗地告诫自己不要太高兴了，这只不过是一辆新自行车而已。

但是，她越控制自己不笑，就越显得不自然。从那以后，小田一到大街上就情不自禁地想笑，却总认为别人在盯着她，但又怕去看别人的目光，害怕别人的思想意识都被吸引到自己身上，就好像自己是在赤裸裸地上街，恨不得钻进地缝里去。过后总是想下次上街她该如何如何，但是，越是这样想，她越是会慌张，以至于当邻居的一些坏孩子看到她走过来时，都在说“神经病来了。”

邻居的这种伤害使她从此在许多方面都不正常起来，上学骑车踩得飞快，像是要逃避所有的人；上课时，爱用双手遮住脸，生怕别人看见自己后自己会感到不自然；

放学后，总要等到同学都走了以后，甚至是拖到天黑，才敢回家。她不敢独自上街买东西，不敢理发，更不敢穿 T 恤衫等惹眼的衣服。

1.3 测试：你有社交恐惧症吗？

你有社交恐惧症吗？先不要急着回答，你可以通过以下的测试问卷来测试一下你自己，寻找答案。

1．害怕在重要人物面前讲话。

A 从不(0 分)

B 有时，要看是什么人物(1 分)

C 经常(2 分)

2．害怕当众讲话。

A 从不(0 分)

B 有时(1 分)

C 经常(2 分)

3．梦见和别人交谈时出丑的窘样。

A 没有梦见过(0 分)

B 有时(1 分)

C 经常(2 分)

4．在别人面前脸红并很不自在。

A 从不(0 分)

B 有时(1 分)

C 经常(2 分)

5．害怕参加聚会及一些社交活动。

A 从不(0 分)

B 有时，自己非常熟悉的不会(1 分)

C 经常(2 分)

6．在意且不愿意让别人议论自己。

A 随便，无所谓(0 分)

B 有点在意(1 分)

C 很在意(2 分)

7．经常回避与自己不认识的人进行交谈。

A 从不(0 分)

B 有时，也要看情况(1 分)

C　经常(2 分)

8．不能在别人注目下做事。

A　从不(0 分)

B　有点不自在(1 分)

C　完全不能(2 分)

9．看见陌生人就不由自主地发抖、心慌。

A　从不(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

10．回避任何以我为中心的事情。

A　从不(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

测试标准：

8 分以下，放心好了，你与社交恐惧症没有任何关系。

8~14 分，你已经有了轻度症状，不过不用太担心，在日常社交中放轻松、自然，会有所好转的。

14~20 分，你可能处于中度甚至重度社交恐惧症的边缘，如有时间，可以到医院、心理咨询机构做进一步咨询。

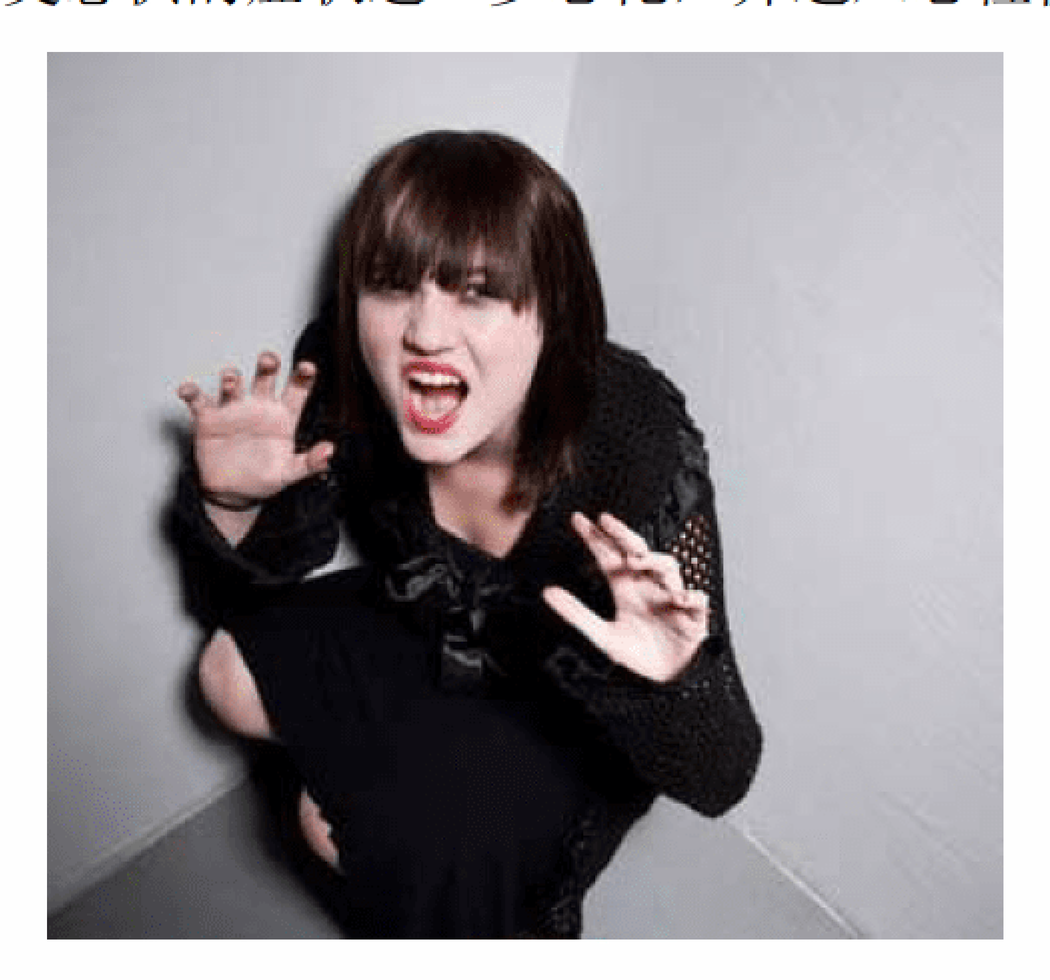
1.4　揭秘：什么是社交恐惧症

社交恐惧症又称社交焦虑症，是一种与人交往时觉得不舒服、不自然、紧张甚至恐惧的情绪体验。严重的患者，每天走路、购物、外出活动甚至打电话都是对他们很大的挑战。社交焦虑的个体与他人交往的时候往往还伴随有生理上的症状，如出汗、脸红、心慌等。他们不仅与某一专业领域的人交往困难，与普通人交往也出现障碍，甚至是惧怕露面。

社交恐惧症患者最常见的症状就是担心会在别人面前出丑，在参加任何社会聚会之前，他们都会感到极度的焦虑。当他们真的与别人在一起的时候，会感到很不自然，甚至说不出一句话。当聚会结束以后，他们会一遍一遍地在脑子里“回放”聚会的镜头，回顾自己是如何处理每一个细节的，自己应该怎么做才正确。

社交恐惧症严重影响着患者的生活和工作，对于许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐惧症患者却望而生畏。患者通常会认为自己是一个紧张、乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就不愿意打搅别人，而这样做，会使得患者感到更加焦

虑和抑郁，从而使得社交恐惧的症状进一步恶化，并进入恶性循环。



在生活中，他们不得不错过许多必需的活动，例如不能去逛商场买东西、不能建立正常的两性关系、不能带孩子去公园玩，甚至为了避免与人打交道，他们不得不放弃很好的工作机会。

所以，许多患有社交恐惧症的人躲避外界环境，不愿与人交流，但实际上，这对缓解症状有百害而无一利，他们越是躲避，心中越会“回放”先前恐惧的画面，从而导致内心的世界越来越小，恐惧感越来越强，最终只能生活在一个孤独的角落中。

1.5 揭秘：社交恐惧症的病因

社交恐惧症的患病原因主要有 4 种。



1．心理因素

社交恐惧症患者一般自尊心较强，害怕被别人拒绝，或者对自己的外貌没有信心，使自己永远封闭在自己的内心世界中。

2．环境因素

社交恐惧症患者往往从小性格受到压抑，或者是父母没有教会他们进行社交的技能，或者是本身所处的社会环境较为恶劣，与人交往时受到的挫折较多。

3．性格因素

社交恐惧症患者往往存在一些性格缺陷，例如害怕做事情出现问题，害怕与人交往，担心与人交往时别人会看出自己的某些缺点，从而导致有意回避社会。

4．思维方式

不正确的思维方式造就了社交恐惧症，比如过分的完美主义者受到打击后带来的过分自身反省，所以每个社交恐惧症患者都应该对自己的生存权有充分的了解。

1.6　治疗社交恐惧症的 9 种措施

社交恐惧症每个人多少都有一点，只不过轻重程度不同而已，就比如说害羞、紧张等，这些都是非常轻微的社交恐惧症，当然这也是人类正常的心理反应。所以针对不同程度的社交恐惧症，治疗方式也是不同的。

1．自我治疗方法

如果这种紧张心理比较严重，导致与人交往不自然的话，那就要在还没有发展到严重的时候进行自我治疗。以下 3 条措施不妨试一试。

(1) 多做运动，克服羞怯

将两脚平稳地站立，然后轻轻地把脚跟提起，坚持几秒钟后放下，每次反复做 30 下，每天这样做两三次，可以消除心神不定的感觉。害羞使人呼吸急促，因此，要强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸，这可以使紧张心情得到缓解，为建立自信心打下基础。

(2) 手上抓着东西有安全感

与别人在一起时，不论是正式还是非正式的聚会，开始时不妨手里握住一样东西，比如一本书，一块手帕或其他小东西。握着这些东西，对于害羞的人来说，会感到舒服，而且有一种安全感。

(3) 专心无畏地看着别人

当然，对于一位害羞的人，开始这样做，的确会比较困难，却是非学不可的。

试想，我们若老是回避别人的视线，老盯着一件家具或远处的墙角，不是显得很幼稚吗？难道你和对方不是处在一个同等的地位上吗？为什么不拿出点勇气来，大胆而自信地看着别人呢？

2. 专业治疗法

当社交恐惧症已经达到重度的时候，就可以通过专业的医务人员来进行专业的治疗了，目前常用的治疗方法有以下几种。

(1) 催眠疗法

心理医生实施催眠，挖掘病人心灵或记忆深处的东西，看是否经历过某种窘迫的事件，试图寻找到发病的根源。这种疗法时间长，花费也比较大。

(2) 强迫疗法

医生让病人站在人多的地方，例如车水马龙的大街上，或者站在自己很惧怕的异性面前，利用巨大的心理刺激对其进行强迫治疗。

(3) 情景治疗

在一个假想的空间里，不断地模拟发生社交恐惧症的场景，精神分析师会不断地鼓励病人面对这种场面，让其从假想中逐渐学会适应这种产生焦虑和紧张的环境。

(4) 行为疗法

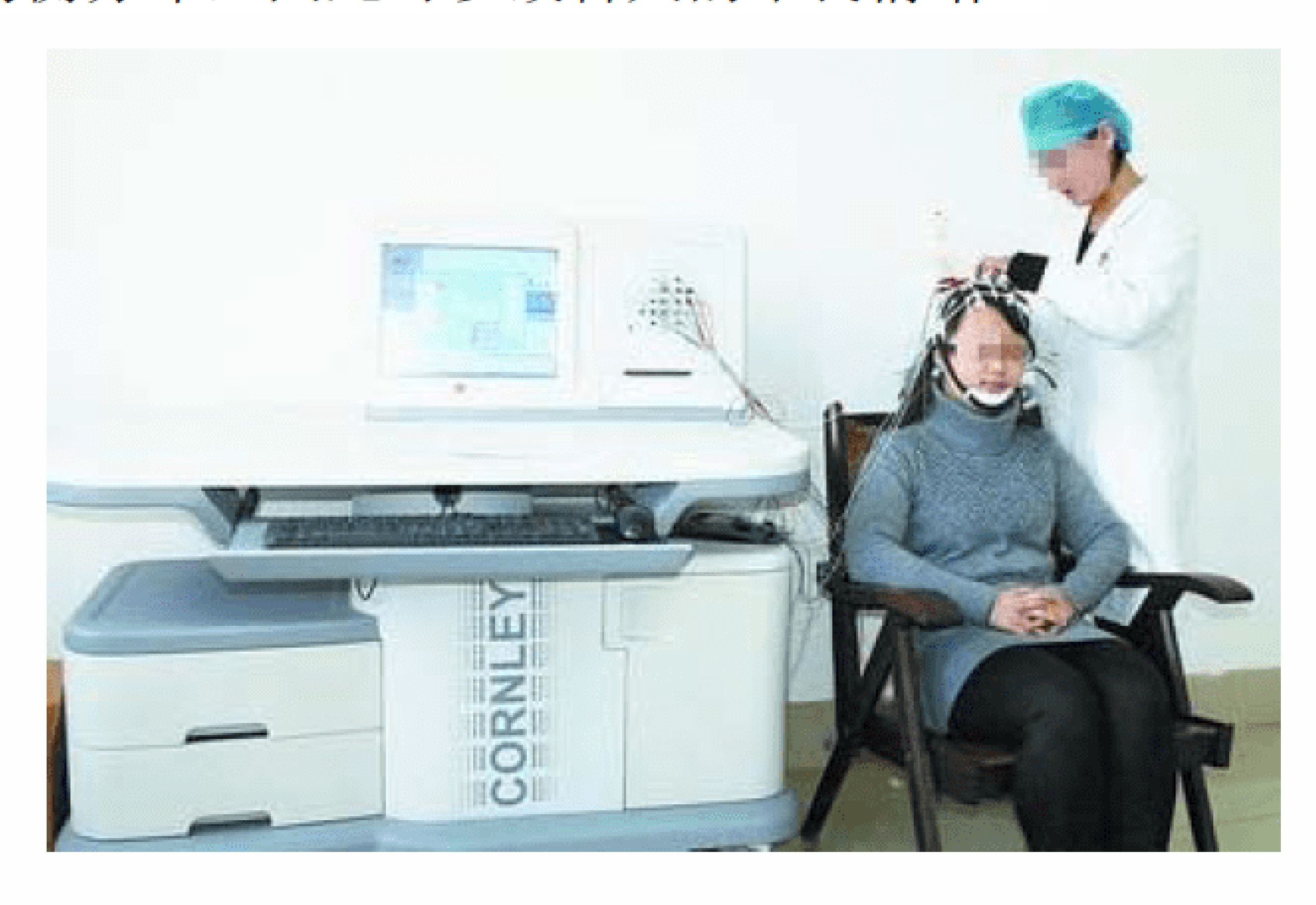
医生通过思维灌输的方式不断地告诉你，这种恐惧是非正常的，让你正确认识人与人交往的程序，教你一些与人交往的方法。

(5) 药物疗法

这是目前被认为是最有效的治疗方法。

美国南佛罗里达大学医学院著名精神病学教授戴维德·西汉认为，社交恐惧症的发病是因为人体内一种叫“五羟色胺”的化学物质失调所致，这种物质负责向大脑神经细胞传递信息以控制人的情绪。如果这种物质过多或过少，都可引起人们的焦虑情绪，所以药物疗法就是运用某类药物来调节平衡。

研究表明，五羟色胺是人体内细胞与细胞之间的神经递质，是细胞之间的信息“联络员”。人的不良情绪变化与五羟色胺的不均衡分布有关。SSRI 类抗抑郁药物可以调整五羟色胺的不均衡分布，因此可以改善人的不良情绪。



(6) 物理治疗

经颅微电流刺激疗法是一种与传统药物治疗、催眠治疗完全不同的治疗方法，它通过低强度微量电流刺激大脑，促使大脑分泌一系列与焦虑、失眠等疾病存在密切联系的神经递质和激素，以此实现对这些疾病的治疗，由于它没有药物的副作用和依赖性，在患者群体中口碑极佳。

1.7 预防社交恐惧症的 5 种措施

社交恐惧症的发病年龄较低，并且社交恐惧症与遗传及父母的行为方式有很大的关系，所以，社交恐惧症应引起父母的注意，预防社交恐惧症应由从小抓起。作为父母，要经常鼓励自己的孩子，少一些否定，帮助孩子从小建立起自己强大的内心世界。



对于社交恐惧症者本人来说，在日常的交际过程中要尽量做到以下几点。

(1) 可以不否定自己，可以告诫自己“我是最好的”。

(2) 不苛求自己，只要尽力了，不成功也没关系。

(3) 不回忆不愉快的过去，没有什么比现在更重要的了。

(4) 找个可信赖的人说出自己的烦恼。

(5) 到人多的地方去，习惯在人群中的感觉。



第2章

可怕的地方——场所恐惧症

你害怕医院里的太平间吗？你害怕一个人走在坟场吗？站在20层的高楼上向下看，你的腿会发抖吗？

不要紧张，这些许多人都会。但是，你会因为恐惧这些地方以至于你不管什么时候都不会出现在这些地方甚至是直接瘫坐在地、晕倒吗？如果是，那你极有可能患有场所恐惧症。

这一章就来揭秘什么是场所恐惧症，以及相关的治疗和预防。

2.1 案例：大汉也会紧张

小张是一名舞台剧演员，人高马大，是英俊彪悍的男子汉。但就是这样一位相貌英俊、身材魁梧的大男人，竟然会在商场里惊慌失措，落荒而逃。

那是一个闷热的傍晚，小张下班后陪他女朋友去商场。在商场门前，有大量的顾客进进出出，这让小张感到有些紧张。在进入商场之后，小张变得愈发紧张，仿佛拥挤的人群构成了一种力量在压迫着他，使他恐惧不安。但因为看到女朋友购物有雅兴，他也只好忍着。

随着时间一分一秒地过去，他的紧张和不安却越来越难以忍受。看着女友兴致盎然地挑选着时装，周围人们或悠闲或仓促的行色，小张突然感到心头一悸，顿时全身就像着火一样燥热，强烈的恐惧感笼罩着他，使他感到胸口有一种紧压感，全身不由自主地颤抖起来。

他意识到自己已经不能忍受这里的环境了，于是告诉女友自己突然不舒服，需要立刻离开商店。女友这时也发现他面色苍白，额头冷汗津津，表情惊悸不安，一副大祸临头的样子。在女友的陪伴与护送下，小张迅速离开了商店。他们拦下了一辆出租车赶往医院，而在赶往医院的出租车上，小张的恐惧感却已经逐渐消退了。

在医院的急诊室里，医生通过各项检查，都没有在小张身上发现任何异常，连血糖、心电图、脑CT、经颅多普勒、心脏彩超这些检查结果也完全正常。即便如此，医生们仍然考虑小张患的是急发性心律失常，建议他接受24小时心电监测，结果仍然正常。最后小张以为是工作太累了或外界原因，也就没有再次进行治疗。

过了几天，一切都平安无事。但是正当小张认为自己已经从那次经历中完全恢复过来的时候，一次，当单位同事到某餐馆聚餐时，他又发生了类似的问题。正是这次，让小张清楚地意识到，自己害怕这些场所人多密集的情形！有了病因的依据，小张立刻到心理科门诊就诊。在那里，医生们诊断他患的是“场所恐惧症”。经过心理医生的治疗，小张已经逐渐恢复了正常的日常活动，再也不害怕人多的场所了。

2.2 案例：晕倒在电影院

小倩是一位阳光、开朗的女大学生，她是学校的学生会副主席，学习成绩优异，在学校举办的各项文艺活动中均有很好的表现。但就是这样一位开朗活泼的女大学生，居然晕倒在了电影院中。

有一天是周末，她和朋友一起看电影，电影刚开始没多久，便晕倒在电影院里，后来朋友叫来120急救才使她脱离危险。小倩说她平时身体都很健康，没有什么大毛



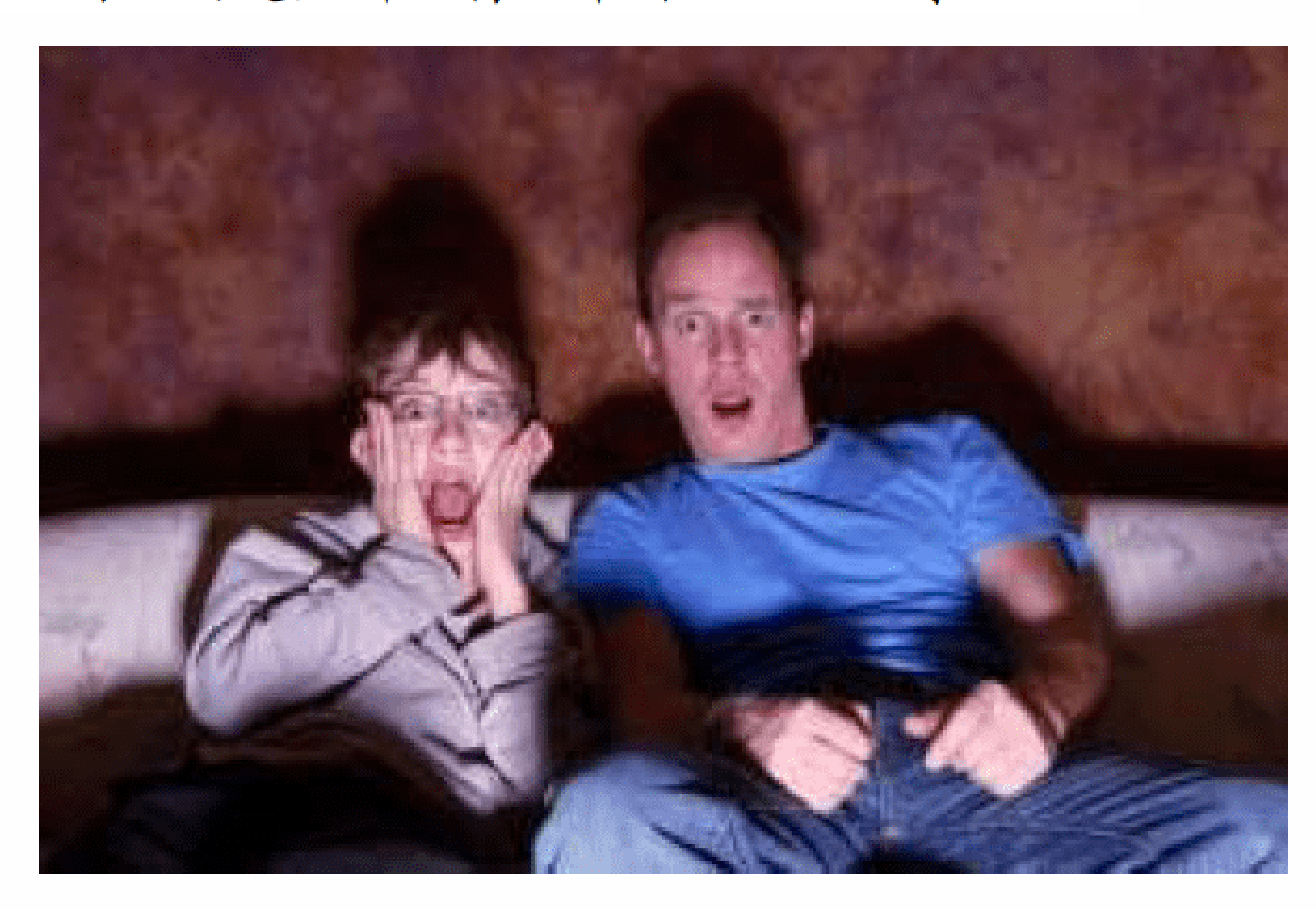
病，可是让她自己都想不到，看个电影居然能晕倒在电影院中。

在医院里，小倩对医生说："我们看的是最新上映的恐怖片，一开始觉得没什么，可是等到灯光全部熄灭，进入片头序幕时，我就开始觉得身体强烈不舒服，头昏、胸闷，难以呼吸，再后来，电影放映了几分钟后，就眼前一黑，直接晕过去了。"

然而医生通过检查，也没有发现她身体有什么问题。

后来医生询问她过去有没有过相同或类似的情况，小倩回想起以往的相关经历，才感到自己真的有些异样，"好像每次都多多少少有些不舒服，"小倩回答说。

"以前进入电影院，我都会不由自主开始紧张和冒汗，但是并没有昏倒过。当时觉得可能因为空气不流通，所以呼吸不太顺畅，再加上一般我都能看完一场电影，也就没有觉得有明显的大问题，所以自己平时也没当回事儿。"



后来经过询问才得知，小倩以前看过一部恐怖片，当时被吓得够呛，但是在她看来，那是看恐怖片的正常反应，也就没有当回事儿。再后来，由于一直没有在电影院看过恐怖片，也就将这件事忘掉了。然而她还在潜意识中记得那次被吓的情形，所以每次进入电影院，多少都会有些不舒服，只不过由于一般电影的情节都比较轻松，并没有出现较大的反应。直到这次又看了一点恐怖片之后，埋藏在心中的那一颗恐怖的种子就突然生长，并占据了她的内心，让她产生恐惧，这也就是她为什么晕倒在电影院中的真正原因。

得知问题原因后，医生对她进行了一段时间的心理疏导，使她逐渐恢复了正常。

2.3　揭秘：什么是场所恐惧症

什么是场所恐惧症？举一个最简单的例子，某人第一次乘车时，曾经晕车并发生过呕吐、感到天旋地转，那他可能这辈子都会对坐汽车产生恐惧，而这就是场所恐惧症之一的晕车恐惧症。



有些场所恐惧症患者的不良情绪会随着其离开场所而迅速消散，但是有些人恰好相反，他会把注意力集中在对先前恐惧过的场所以及当时情境的回忆中，从而使这种不良情绪得到加强。

如此一来就形成了一个条件反射，一见到甚至是一想到那种场景，身体就会立刻发生恐惧的体验，如心悸、出汗、震颤、濒死感或失控感，好像又回到了那种令人痛苦的回忆中。**所以对于有场所恐惧症的人来说，那种场所已经不是一个普通的场所，而是一个令人痛苦、尴尬、恐惧的回忆。**

场所恐惧有多种特定的类型，最常见的有以下几种。

1．乘车恐惧

乘车恐惧是指乘坐汽车时或乘车经过某一特定区域时所产生的一种紧张、恐惧、焦虑的情绪。如对汽车、火车、客机、客船、电梯、观光缆车等产生恐惧。

2．辐射场恐惧

辐射场恐惧主要是指对带有辐射的工具以及产生辐射的场所产生紧张和焦虑的情绪，例如对透视仪、微波炉、手机、电脑、电视的辐射产生恐惧。

3．高度恐惧

高度恐惧症又称“恐高症”，是指害怕身处高处，如悬崖边、高楼、桥梁等。他们每时每刻都得想方设法避免恐高症，他们不敢乘透明电梯，更不敢站在阳台上，他们连 4 楼的高度也受不了，更不用说坐飞机了。

4．黑暗恐惧

黑暗恐惧的主要表现是怕黑，不敢一个人独处。

此外，还有职场恐惧、考场恐惧、医院恐惧、坟场恐惧等。

大部分的场所恐惧一般始于童年，其个性形成与所受教育和环境影响以及心理创伤有密切关系。

2.4　揭秘：场所恐惧症的病因

场所恐惧症的病因主要有两种。

1．遗传因素

恐惧其实是人类正常的心理表现，这是天生的，例如有人怕高，说不上来为什么害怕，因为这是与生俱来的，所以场所恐惧症的病因与遗传有很大的关系。

2．后天精神打击

场所恐惧症比较能被认可和接受的另一个病因，是后天受到了此类精神打击。例如，有人害怕手术室，有人害怕太平间，为什么呢，那是因为他们小时候曾经有亲友就是因为去过那些地方，而再也没有能够回来。

2.5　治疗场所恐惧症的两种措施

其实，患有场所恐惧症的人是很常见的，就比如晕车。有些场所恐惧症是没必要去理会的，但如果你觉得自己的症状在很大程度上影响了日常生活，那就有必要进行相应的治疗。

患有场所恐惧症的人会联想到可怕的事，从而产生逃避，因为逃避会使他产生安全感，于是有了“害怕→回避”的条件反射。所以，关于场所恐惧症的治疗，主要应从心理认知、行为、药物三方面入手。





1．心理认知

要坚信，场所恐惧症所担心的恐惧现象，是没有一件会成为现实的，即使在恐惧的场所有心慌、头晕，也没有关系，这种症状在经历最初的几分钟后，会自行缓解。患者只要能坚持住这段时间就行。

2．行为疗法

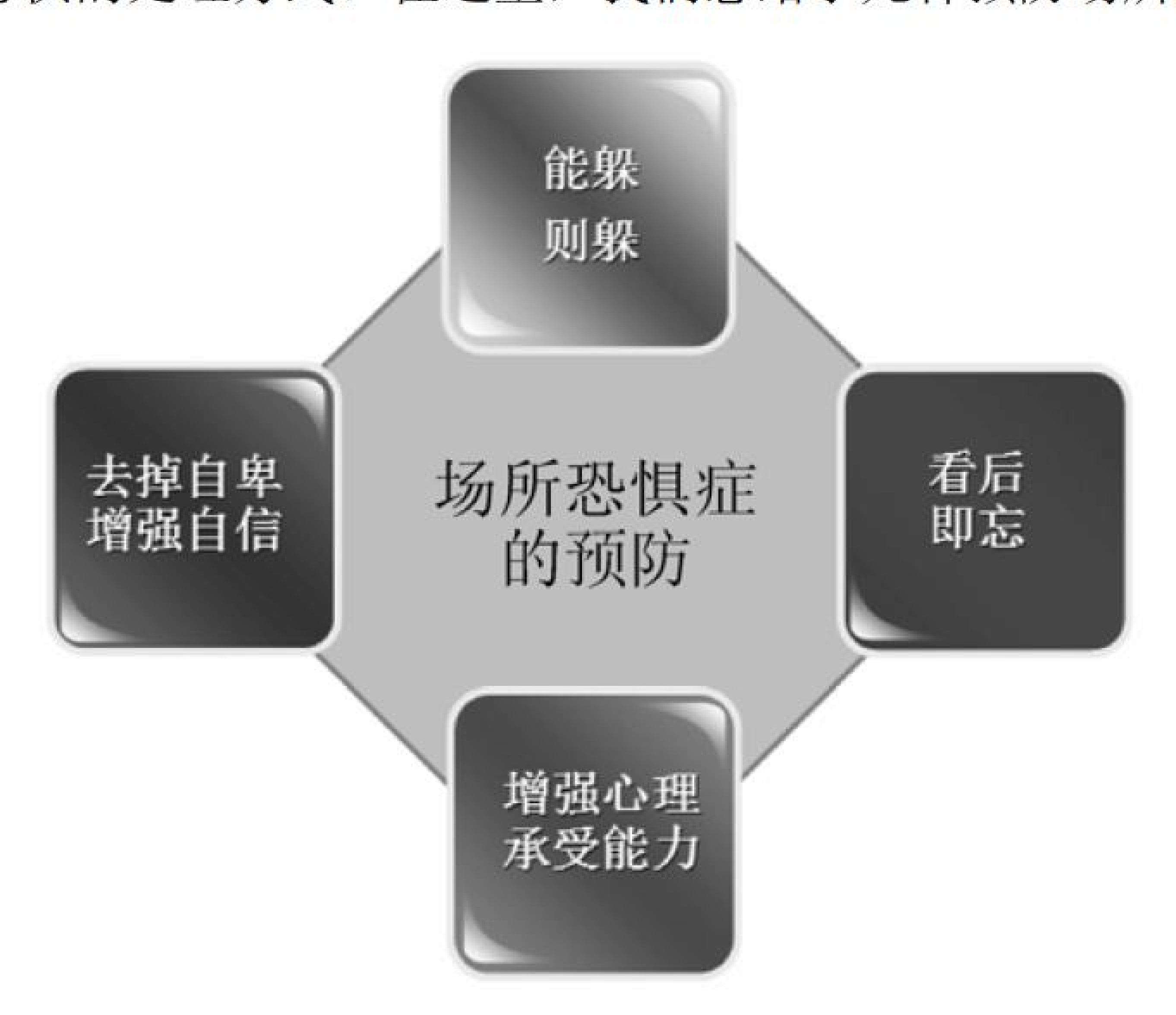
在行为上，要有“明知山有虎，偏向虎山行”的勇气，要勇敢地走出去，越是感到恐惧的场所，就越要过去。可以在家人的陪同下，先到附近的场所活动，逐渐向感到恐惧的场所靠近，最后进入该场所。

3．药物治疗

药物治疗是下下策，在以上措施没有效果的情况下，通过服用安定类药物或SSRI(选择性血清素再吸收抑制剂)类药物，对场所恐惧症的治疗很管用，但一定要先就医，在医生的指导下方可服用。

2.6　预防场所恐惧症的 4 种措施

场所恐惧症归根结底还是外界环境给人造成的恐惧心理。所以预防场所恐惧症重点在于内心对于恐惧的处理方式。在这里，我们总结了几种预防场所恐惧症的方式。



1．能躲则躲

这里的躲不是躲避，而是在恐惧来临之前，尽量躲避恐怖信息。例如某人的心理

承受能力不够强，则遇到某一重大车祸现场时，就不要去凑热闹了。

2．看后即忘

即使不小心看到了令人恐惧的信息内容，看完之后应立马忘掉，或立即想想自己最开心、最难忘的事情，从而将这种令人紧张、恐惧的信息替换掉。

3．增强心理承受能力

在多年的日常生活、工作、学习中，逐步培养对外界的适应能力，有意识地多接触周围的人和事，这样，在接触到恐怖的事情后，心理承受能力才会足够强。

4．去掉自卑、增强自信

有一个心理测试，是让被测试者低头想开心的事情和抬头想悲伤的事情。但被测试者在低头时，却很难想到开心的事情并融入开心的想象中；而在抬头的时候，也很难想到不开心的事情并陷入不开心的想象中。

所以，如果带着消极的心理情绪，则好事看起来也不会好到哪儿去。同样，人在自信时，即使看到了恐怖的场面，恐惧的程度也是会大打折扣的。



第3章

失控的行为——癔症

重庆开县有一名8岁的小男孩，在一次晕倒后，性情大变，白天正常，晚上的行为却如同僵尸，嚷着要吸血。

村里的人都害怕，其父带他到医院检查。经心理医生检查，发现他患上了歇斯底里症，又称癔症。

本章就来揭秘什么是癔症，以及相关的治疗和预防。

3.1 案例：真晕还是装晕

一般淘气孩子想要什么东西而家人不给买时，会哭着、闹着想要。但如果一个小孩遇到这种情况不哭不闹，而是直接晕倒，当如愿以偿的时候就能很快恢复，这到底是通过装晕吓唬父母呢，还是身体真的有什么病症呢？

李女士的儿子小万今年14岁，正在读初二。说起小万，李女士就一肚子委屈和疑惑，原本聪明又懂事的孩子脾气越来越怪，稍不如意就会晕倒或昏迷。

记得在一周前，小万正在家里玩游戏，小万的父亲从外面回来，看见后严厉地问："整天就知道玩，作业写完没有？"小万说自己写完了，但父亲检查，发现还有好多作业没写，于是父亲又怒斥道："想挨揍是不？"不料仅几分钟后，原本好好的小万便开始摇摇晃晃，接着就踉跄着要摔倒，李女士赶忙上来扶，但是小万就像一滩泥一样搀不住，倒在了地上。着急的父母立马开着车将小万往医院送，结果到了半路，小万就清醒了，而且表现得若无其事。李女士以为孩子只是想吓吓父母，或者有身体太劳累之类的因素，总之没想太多，就又开车回家了。



回家后不久，已经夜深了，半睡半醒的小万开始谩骂父母，摔手机，要往外面跑。李女士死死拽住不放，好不容易才哄睡了。这样在家里时而闹腾时而昏睡，一天多后，小万的情况才开始好转。

随后，李女士夫妇俩开车，准备带着小万去市里的大医院检查一下。

到了市区以后，家人为他买了一身如意的新衣服，又到饭店点了他喜欢吃的菜，然后准备到医院挂号就医，结果没等见到医生，小万又啥事儿都没有了。看着谈笑风生的小万与发作时判若两人，这让夫妻俩很纳闷。

但是后来，如此吓人的发作已经有 6 次了，一不小心，还会惹他晕倒。不放心的李女士最终还是将小万带到了医生的面前。

在医生面前，李女士回忆说孩子每次都是有家人在场时晕倒，都是在被训斥或要求被拒绝后发作，如愿以偿后立马就会好起来。

医生询问："那你还记得第一次晕倒是什么时候，是因为什么事情吗？"

李女士回忆说，第一次晕倒是在小万 10 岁时。有一天他偷了舅舅 30 块钱，遭父亲暴打，当时小万突然昏迷，被家人送到医院后，检查没什么问题，也就没放在心上。

医生又询问小万，问他是不是装的，小万称当时怕父亲把自己打死，是装晕的。不过，对于后来的多次晕倒，小万都称是身不由己，一下子就晕倒了。

医生经过对这些症状的分析，确定小万患的是一种常见的精神疾病——癔症。

3.2 测试：你有癔症吗？

你有癔症吗？测试一下就知道了。

1．有头痛、胸痛、衰弱、心跳加快等症状。

A 正常情况下没有过(0 分)

B 偶尔有过，但不知道什么原因(1 分)

C 经常有或现在就有，但不知道什么原因(2 分)

2．有突然出现、突然消失的一些不适症状。

A 没有过(0 分)

B 偶尔有过(1 分)

C 经常有(2 分)

3．自己行为的动机和原因察觉不到。

A 没有过(0 分)

B 偶尔有过(1 分)

C 经常有(2 分)

4．觉得自己身体哪里疼痛、不舒服。

A 正常情况下没有过(0 分)

B 偶尔有过(1 分)

C 经常有(2 分)

5．心理上不够成熟，像孩子似的天真幼稚。

A 没有，我很正常(0 分)

B 有时是这样(1 分)

C 经常甚至现在就是这样(2 分)

6．冲动时会毁物、伤人，甚至是自残自杀。

A　从没有过(0 分)

B　会毁物，但不会做出对人有伤害的事情(1 分)

C　经常有(2 分)

7．对人关系肤浅而幼稚，为了从别人那里能得到些什么东西而关心他人。

A　基本不会(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

8．无意识地做出攻击性的行为。

A　没有过(0 分)

B　偶尔有过(1 分)

C　经常有(2 分)

9．对工作中的失败会很介意。

A　基本不会(0 分)

B　有时会(1 分)

C　经常会(2 分)

10．感到自己不被社会集体所容纳。

A　没有(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

11．与自己上级的关系搞不好，如公司里的顶头上司。

A　只要不是故意刁难我就不会(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常，但是不知道什么原因(2 分)

12．突然想不起以前发生的某件事情，多以创伤性事情为主。

A　基本没有(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

13．在相当长时间维持固定的姿势，没有言语和随意动作。

A　没有(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

14．对光线、声音和疼痛刺激没有反应，姿势和呼吸无明显异常。

A　没有(0 分)

B　有时(1 分)

C 经常(2 分)

15．出现视觉障碍，如弱视、单眼复视等症状。

A 没有出现(0 分)

B 有一点(1 分)

C 有，而且比较严重(2 分)

测试标准：

10 分以下：你没有癔症。

10~18 分：你有轻度癔症或有癔症的倾向。

18 分以上：你有中度甚至重度的癔症。

3.3 揭秘：什么是癔症

癔症又称分离转换性障碍，是由于恐惧而无法控制自己的行为所引起的精神障碍，是一种较常见的精神疾病。

癔症的症状可谓是多种多样，既可有运动、感觉等障碍，又可有各种内脏病变的类似各科疾病的症状，可以说癔症的表现可以模仿临床各科的任何疾病的表现，因此极易误诊。癔症的临床表现主要可分为 8 个方面。



1．感觉障碍

感觉障碍是指人体的感觉功能减弱或增强，从而导致的行为障碍。

(1) 感觉脱失

各种浅感觉(如皮肤、黏膜的痛觉、温觉和触觉)的减退甚至消失。

(2) 感觉过敏

如皮肤痛觉过敏、身体某局部剧烈且持续性疼痛，若发生在腹部，则易误诊为急腹症，甚至做了不必要的手术。



(3) 特殊感官功能障碍

有暴发性耳聋、视野缩小、弱视或失明，嗅觉和味觉障碍等。

2．运动功能障碍

运动功能障碍是指患者犯病时导致的多种运动功能下降。

(1) 痉挛发作

发作时徐缓倒地，双手抓胸、揪头发、扯衣服、翻滚、喊叫等富有情感色彩的表现。面色潮红、双目紧闭、眼球游动、瞳孔正常，对光反应存在。发作时间持续数十分钟。一般意识不完全丧失，发作后能部分回忆。

(2) 震颤

震颤的范围可及头、舌、肢体、腹壁等，为阵发性粗大不规则抖动，分散注意时减轻。

(3) 不能行立

患者双下肢活动正常，肌力良好，但不能站立，寸步难行。

(4) 瘫痪

会伴有截瘫、偏瘫等症状，其肌张力正常、减低或增强，被动运动时常有抵抗，无病理反射和膀胱、直肠括约肌功能障碍。

(5) 失音和不言症

失音患者说话时声音很低；不言症患者坚持缄默不语，但笔谈能力完好。

3．内脏功能障碍

(1) 呕吐

食后即吐，吐前无恶心，吐后仍可进食，虽长期呕吐，并未引起营养不良，且消化道检查无相应的阳性发现。

(2) 打嗝

发作顽固、频繁、声音响亮，在别人注意时尤为明显，无人时则减轻。

(3) 过度换气

呈喘息样呼吸，虽然发作频繁而强烈，但无紫绀与缺氧征象。

4．状态朦胧

突然出现意识范围缩小，虽然与外界能进行部分接触和对答。有时出现双重人格或鬼神附体，可有明显生动的幻视、幻觉，情感丰富而逼真。持续半小时至 1~2 小时，叹口气后突然清醒，对发作中的经历仅能部分回忆或完全不能回忆。

5．身体木僵

突然起病，对外界刺激无反应，双上肢屈肘握拳，双下肢伸直，双目紧闭，被动

翻开眼睛时，眼球上转或游动，瞳孔正常，对光反应存在。可伴有阵发性摒气，心律与血压正常。可持续数小时。

6. 情感爆发

在精神刺激下会出现哭笑、喊叫、吵闹、愤怒、言语增多等症状，常以唱小调方式表达内心体验。情感反应迅速，破涕为笑并伴有戏剧性表情动作。发作持续时间常受周围人言语和态度的影响。

7. 精神性遗忘症

主要是对引起精神创伤事件的局限性遗忘。

8. 神游症

患者突然离家外出漫游，历时数日，清醒后对其过程不能回忆。

3.4 揭秘：癔症的病因

癔症的病因总结起来有 4 点。



1. 遗传因素

曾有研究表明，患者父母中有 9.4%曾患癔症住院；兄弟姐妹中有 6.25%曾患癔症住院。癔症患者的父母和兄弟姐妹中分别有 1/2 和 1/3 的人有这种或那种人格障碍。

2. 精神因素

精神紧张、恐惧是引发癔症的重要因素，而童年期的创伤性经历，如躯体或性的摧残，则是成年后发生转换性和分离性癔症的重要原因之一。另外情绪不稳定、易接受暗示、常自我催眠、文化水平低、迷信观念重、青春期或更年期的女性，与一般人相比，更容易发生癔症。

3．社会文化因素

社会文化因素对癔症的影响作用较明显，主要表现在癔症的发病形式、临床症状等方面，有人认为也影响其发病率。

4．暗示作用

具有特殊意义的谈话、表情和传说，以及看见其他患者发病均可成为病因，即通过自身体验和联想、产生疑虑，深信自己会发病而发病，这是自我暗示的作用。患者易受暗示，是癔症性格所致。

3.5 治疗癔症的 3 种措施

癔症毕竟属于心理/精神疾病，所以癔症的治疗以心理治疗为主，药物治疗为辅。具体的治疗方式有 3 种。



1．催眠治疗

利用催眠时大脑生理功能的改变，通过言语，施以暗示，从而达到消除癔症症状的目的。

2．精神治疗

精神治疗是癔症的一种主要而有效的治疗方法，在进行治疗时，患者身边的亲人能否积极配合治疗，也是治疗成功与否的关键。

患者的亲人要经常对患者进行解释和劝说，让其了解本病的性质及发生原因，使其知道这是一种大脑的功能性疾病，是完全可以治愈的。并且要改善对患者的态度，合理安排患者的生活及工作，调整环境，去除精神刺激。

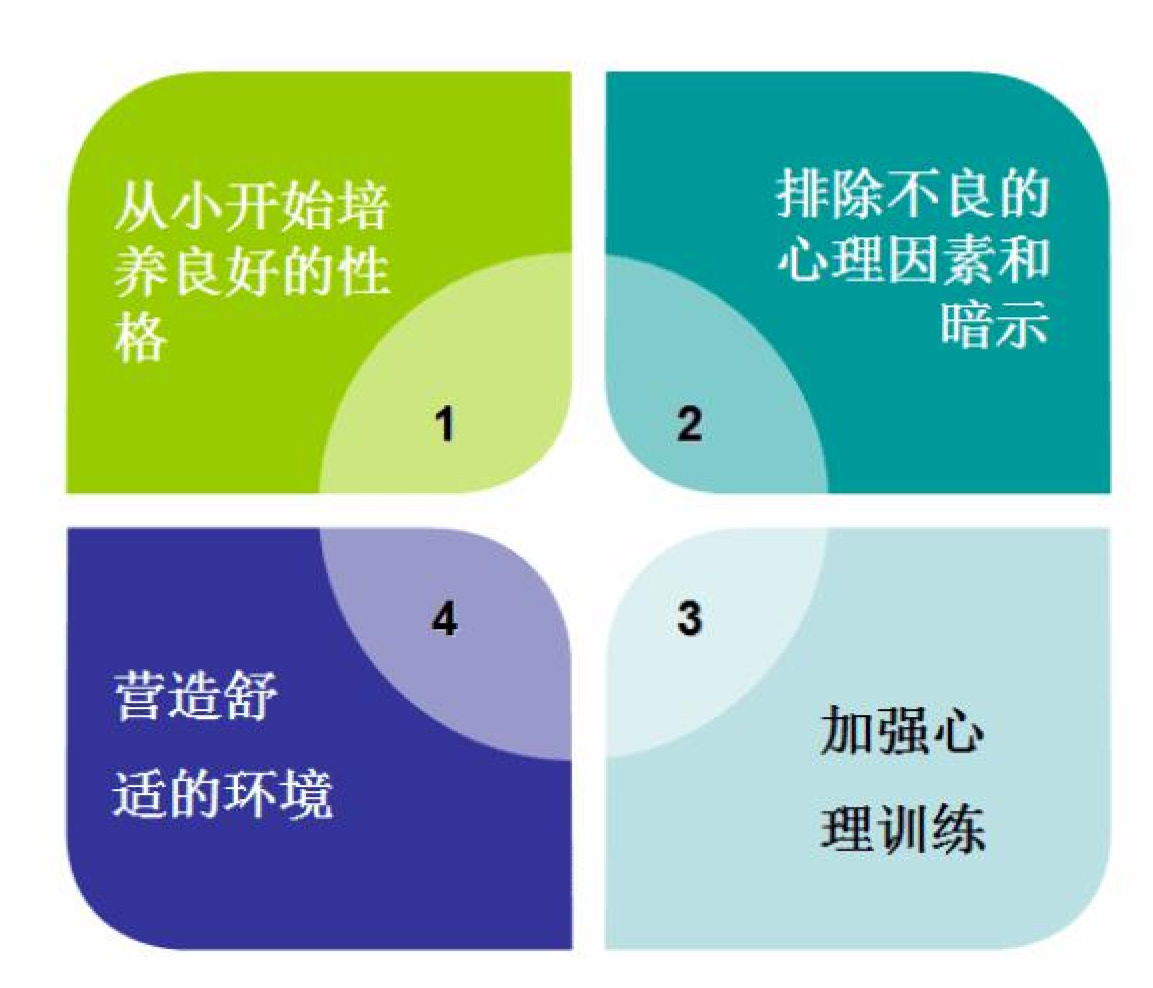
3．药物治疗

目前尚无治疗癔症的特效药物，但癔症患者常常伴有焦虑、抑郁、脑衰弱、疼痛、

失眠等症状和身体不适感，所以可以根据这些症状对症下药。药物治疗需针对症状进行合理选择，如患者伴有情绪问题或睡眠问题，可分别采用抗抑郁药物、抗焦虑药物及镇静催眠类药物。药物的剂量应以中、小剂量为宜，疗程也不应过长。

3.6 预防癔症的 4 种措施

癔症是一类易复发的疾病，要想科学地预防癔症的发生，应该着重从以下 4 个方面做起。



1. 从小开始培养良好的性格

从小培养良好的性格特别重要，性格应该开朗一点，遇事不要憋在心里，凡事多为别人着想，不要以自我为中心等，只有这样，才能从根源上遏制癔症的发作。

2. 排除不良的心理因素和暗示

由于癔症的发作常受不良心理因素的暗示，因此在遭遇负面事件的刺激后，应该让当事人远离不良的心理暗示，否则很容易诱发癔症。

3. 加强心理训练

生活压力大，会导致一些人承受不住心理上的重压，诱发包括癔症在内的精神疾病。需要加强心理训练，提高心理素质，这对有癔症人格倾向的人来说尤为重要。

4. 营造舒适的环境

要注意缓解紧张情绪，为患者创造一个舒适、轻松的环境，因为紧张情绪是酝酿癔症的温床。



第4章

失落的世界——抑郁症

他情绪低落、兴趣减退、认知迟缓并伴有睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘等症状。

不要以为他是遇到了什么伤心事，因为我会告诉你，他可能患有抑郁症。

在本章中，我们就来探讨一下什么是抑郁症，以及抑郁症离我们有多远、对我们的危害有哪些以及相关的预防和治疗方法。

4.1 案例：抑郁症让她险些丧命

小晴是某院校的在校女大学生，她身材修长，是一个活泼开朗、能言善辩的女孩子。她父亲是货车司机，母亲是列车员，家庭条件还算不错。但由于小晴的父母工作比较忙，从小就把她送到乡下的外婆家抚养，直到她上高中时，外婆病逝，才又回到城里与父母生活。

父母因为从小没能很好地照顾她，感到有点愧疚，回到家后，就格外呵护，由于是家里的独生女，所以可以说是父母的掌上明珠。但由于父母疏于管教，学习成绩不是很好，高中毕业后，只考入了一所很普通的院校。

大学第一年时，小晴曾积极地参加学校和系上的各类学生干部、干事的竞选，结果都失败了。面对如此“沉重”的打击，一向好胜的她开始否定自己的能力。由于争强好胜，她在寝室里经常与室友发生争执，并且很少忍让。久而久之，寝室的同学都不敢“惹”她了，人际关系也开始出现了危机。于是她渐渐怀疑别人在背后议论她，对每个室友都充满了敌意。

她在那段时间里，每次看到别人高兴地在一起玩或学习时，内心都充满了孤独感；晚上常常做噩梦，睡眠出现了问题，精神状态不佳；没有胃口，常常莫名其妙地发脾气，难以控制自己的消极情绪，最终变成了同学眼中的“奇葩”。她很痛苦，对生活缺乏热情，自我否定，几乎表现在她生活的所有内容中，甚至产生了自闭的状态。

之后发生的一件事情无疑更是雪上加霜。

小晴在高三的时候就谈恋爱了，男朋友是她的同班同学，高大、阳光、帅气。这样的美好时光一直持续到高中毕业，之后他们各自去自己的学校读大学。虽然分隔两地，但一直有联系，始终保持着恋人的关系。这样的生活一直持续到第二学期。

一天中午，小晴在宿舍上网，突然手机响了，打开一看，是男朋友发的信息，上面写着“小晴，我们分手吧！”。小晴像慌了神似的回拨电话，但结果是一样的。

小晴十分伤心地躺在床上，越想越觉得委屈，她不能接受，她感到空前的绝望和无助，感到活得没有面子，不知道生活下去还有什么意义，于是她想到了死，她想用一种最不痛苦的方式来结束自己的生命。

这天，她跑了几家不怎么正规的药店，终于买到了二十多片安眠药，回到寝室后，一口气儿把它们吃下去，然后躺在床上睡了过去。

直到她寝室的同学回来和她说话，发现她不理她们，才感觉事情不对。她们立即把她送到了医院，经抢救终于脱离了危险。事后，父母感到了事态的严重性，带小晴到医院做了全面的检查，心理医生说小晴得了抑郁症。

好在经过一段时间的疗养，病情有了明显的好转，小晴又恢复到原来那个活泼开

朗、能言善辩的女孩了。



4.2 案例：遗传抑郁症引发家庭变故

小李毕业于国内某一流大学，毕业后进入国企工作。由于工作需要，小李常年往返于北京和在外地出差，工作十分繁忙。由于他工作勤奋认真，所以连续 6 年获得了公司年度业务标兵的称号，并被任命为营销部的经理。

在别人看来，他是典型的白领、骨干、行业精英。

小李毕业之后，没两年就与自己的大学同学结婚了，并生下了一对双胞胎女儿，组成了一个温馨、美满的家庭。

而就是这样一个原本幸福美满的家庭，却因为一种家族遗传病——“抑郁症”而支离破碎。因为在后来的 20 年内，他先后痛失妻女三位亲人。结婚 15 年后，妻子在家中服用毒药自杀身亡；17 年后，小李的大女儿在自家阳台跳楼自杀。而小李的小女儿也在随后的一年里，在自己的卧室里服用毒药，结束了自己的生命。

家庭的变故对小李打击很大，那段时间里，小李长期在深圳出差，一人在深圳，情绪异常反复，他陷入深深的自责中。由于自己忙于工作，对家庭、对妻子、对孩子的呵护太少。但是现在说什么都晚了。后来，小李也在 10 年的郁郁寡欢中，最终因为车祸而离开了人世。

4.3 测试：你有抑郁症吗？

请仔细阅读以下每一项，结合您最近一周内的情绪状况，选择 4 种情况中的一种。测试题选项有 0、1、2、3，其中 0 代表 0 分，1 代表 1 分，2 代表 2 分，3 代表 3 分。



如一个题目有两种情况相似时，则选择分数高的为答案。

第 1 题：

(0) 我没有感到悲伤

(1) 我有时感到悲伤

(2) 我总是感到悲伤，而且不能摆脱它

(3) 我感到极度悲伤，甚至不能自制

第 2 题：

(0) 我对未来有足够的信心

(1) 我对未来信心不足

(2) 我感到对未来没有什么可期望

(3) 我感到未来毫无希望，情况也不会改善

第 3 题：

(0) 我不会有失败的感觉

(1) 我感到我比一般人失败得多些

(2) 当我回顾过去时，我看到的都是失败

(3) 我感到自己总是失败，毫无出息

第 4 题：

(0) 我对做过的事，没有什么不满意的

(1) 我对做过的事，不太满意

(2) 我对任何事情都感到不满意

(3) 我对一切都感到厌倦

第 5 题：

(0) 我没有什么罪恶感

(1) 有时，我感到自己有罪

(2) 大部分时间内，我感到自己有罪

(3) 我总是感到自己有罪

第 6 题：

(0) 我不认为我会受罚

(1) 我感到我可能受罚

(2) 我预感到我会受罚

(3) 我感到正受到惩罚

第 7 题：

(0) 我从没有大失所望的感觉

(1) 我有时会对自己感到失望

(2) 我对自己感到厌恶

(3) 我十分怨恨自己

第 8 题：

(0) 我从不认为我比别人差
(1) 对自己的缺点和错误总是感到不满
(2) 对自己的失败总是在责备自己
(3) 对所有的过错总是在谴责自己

第 9 题：

(0) 我从没有想过要自杀
(1) 我想过自杀，但没有干过
(2) 我想要去自杀
(3) 如果有机会，我会自杀的

第 10 题：

(0) 我不像一般人那样爱哭
(1) 我比过去爱哭了
(2) 我近来爱哭了
(3) 我过去总爱哭，但现在想哭也哭不出来了

第 11 题：

(0) 我不像以往那样焦急
(1) 我比过去容易烦恼和焦急
(2) 我总是非常焦急
(3) 任何一件事都会使我焦躁

第 12 题：

(0) 我对别人没有失去兴趣
(1) 与过去相比，我对别人的兴趣减退了
(2) 我对别人已没有多大兴趣了
(3) 我对别人已毫无兴趣

第 13 题：

(0) 我仍像往常一样自己可以决定事情
(1) 与过去相比，我常推迟做出决定
(2) 与过去相比，我常难以做出决定
(3) 我不能做成任何决定

第 14 题：

(0) 我感到自己各方面跟过去一样
(1) 我担心自己在变老或失去魅力
(2) 我感到青春已逝而失去了魅力

(3) 我确信自己很丑

第 15 题：

(0) 我能像往常一样地工作

(1) 我开始去做某些事要付出很大的努力

(2) 我不得不强迫自己去做事情

(3) 我什么事也干不成

第 16 题：

(0) 我像往常一样睡得香

(1) 我不如以前睡得香

(2) 我比过去早 1~2 小时醒来，而且再难入睡

(3) 我比过去早几小时醒来，而再也不能入睡

第 17 题：

(0) 我像往常一样不知疲倦

(1) 我比过去容易疲倦

(2) 我做什么事情都容易疲倦

(3) 我疲乏得不愿意做什么事了

第 18 题：

(0) 我的食欲与以前一样好

(1) 我的食欲不如以前好

(2) 我的食欲很差

(3) 我没有一点食欲

第 19 题：

(0) 近来我的体重没有减轻多少

(1) 我的体重减轻了 2 公斤多

(2) 我的体重减轻了 5 公斤多

(3) 我的体重减轻了 7 公斤多

第 20 题：

(0) 我不像往常那样担心自己的健康

(1) 我担心自己的健康，如胃不舒服、便秘

(2) 我很担心自己的健康，无暇顾及其他

(3) 我非常担心自己的健康，根本不能想别的事情

第 21 题：

(0) 最近我的性兴趣跟过去一样没有变化

(1) 我不像往常那样对性感兴趣

(2) 我现在对性没有多大兴趣

(3) 我对性完全失去了兴趣

测试标准：

17 分以下，恭喜您，表明您没有抑郁症。

17~20 分，表明处在抑郁症的边缘。

20 分以上，建议您找专业人员咨询或诊断，尽快治疗。

4.4 揭秘：什么是抑郁症

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。根据世界卫生组织的数据显示，全球每年因抑郁症自杀死亡人数高达 100 万人；目前我国的抑郁症患者已达 9000 万，抑郁症识别率仅为 30%，识别出来就医的患者也只有 30%，这意味着抑郁症就医率不足 10%。

抑郁症可以表现为单次或反复多次的抑郁发作，具体症状有以下几点。



1. 心境低落

心境低落主要表现为显著而持久的情感低落，抑郁悲观。轻者闷闷不乐、无愉快感、兴趣减退，重者痛不欲生、悲观绝望、生不如死。在心境低落的基础上，患者会出现自我评价降低，产生无用感、无望感、无助感和无价值感，常伴有自责、自罪，严重者会出现罪恶妄想和疑病妄想，部分患者可出现幻觉。

2. 思维迟缓

患者思维联想速度缓慢，反应迟钝，思路闭塞。临床上可见主动言语减少，语速明显减慢，声音低沉，对答困难，严重者交流无法顺利进行。

3．意志活动减退

患者意志活动呈显著持久的抑制，主要表现为行为缓慢，生活被动，不想做事，不愿与周围人接触交往，常独坐一旁，或整日卧床，闭门独居、疏远亲友、回避社交。严重时连吃喝等生理需要和个人卫生都不顾，甚至发展为不语、不动、不食。

4．认知功能损害

认知功能损害主要表现为近事记忆力下降、注意力障碍、反应时间延长、警觉性增高、抽象思维能力差、学习困难、语言流畅性差，空间知觉、眼手协调及思维灵活性等能力减退。认知功能损害导致患者社会功能障碍，而且影响患者的远期预后。

5．躯体症状

躯体症状主要有睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、身体某部位的疼痛、性欲减退、阳痿、闭经等。躯体不适的会有恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗等症状。睡眠障碍主要表现为早醒，一般比平时早醒 2~3 小时，醒后不能再入睡，这对抑郁发作的识别具有特征性意义。有的表现为入睡困难，睡眠不深；少数患者表现为睡眠过多。体重减轻与食欲减退不一定成比例，少数患者可出现食欲增强、体重增加。

4.5　治疗抑郁症的 9 种措施

抑郁症的治疗根据轻重程度，采用的治疗方式也不同。

1．轻度抑郁症的治疗方式

轻度抑郁症如及时发现，可进行自我治疗，这里总结 6 种自我治疗方式。

(1) 坚持锻炼

一日之计在于晨，早晨的空气可以说是一天当中最清新的，它可以充分调动人体潜能，活化身体细胞，当身体放松时，内心也就会慢慢地放松下来，情绪自然就会有一定的缓解。

(2) 外出交际

把自己关在家里，逃避与人接触，是抑郁症患者常见的表现，而这是最需要改变的地方，必须强迫自己走出去，多接触朋友，参加社会活动或出去旅游，尽管开始时内心会很痛苦，但是只要坚持一段时间后，负面的情绪感受就会被外部环境慢慢消融，自信心就会重燃起来。

(3) 观息法

抑郁症患者可在早晚的时间练习观息法，练习时，轻轻闭上双眼，把注意力放在

呼吸上，你所需要做的就只是观察呼吸，以盘腿的姿态，做 20 分钟，半个月至一个月后，可以延长练习时间至 40 分钟到一个小时。



(4) 冥想法

冥想是身心修炼的一种很好的行为，现在已被广泛地应用到心理治疗和心灵成长活动中，冥想可以减少紧张、焦虑、抑郁等情绪。有规律地练习冥想会增强意识活动，有助于抑郁症患者获得启迪。

抑郁症患者只需在内心中确定一个自己的愿景图，它可以是任何一种主题，以抑郁症患者自身感到平静、放松或是愉悦为准，然后在大脑中去想象和实现，越是能集中投入情感在这个愿景图上，效果就会越好，这个练习要持续、重复地去做。

(5) 整理感受

抑郁症患者更多时候是沉浸在自己的消极感受中。要想转变这种消极认识，方法之一，就是把自己的感受整理在一个专门的笔记本上，不要急于去分析它、认识它，你可以在锻炼后或者身心状态有所缓解之后再去看它，旨在于能从客观角度重新认识自己，一定会有不同的感受。

(6) 拒绝对号入座

由于抑郁症患者没有良好的内心防御能力，往往会把自己的状况与“抑郁症”对照，造成内心更大的压力，更有甚者，起初只是有一些抑郁的情绪，最后却被强化成了抑郁症，所以减少关于抑郁症或是其他心理症状方面信息的了解，是很重要的。

2．重度抑郁症的治疗方式

重度抑郁症会伴有重度的并发症，这些并发症是患者自身无法控制的，所以就需要及时地就医，重度抑郁症的治疗方式通常有以下 3 种。

(1) 药物治疗

药物治疗是中度以上抑郁症发作的主要治疗措施。目前临床上一线的抗抑郁药主要包括选择性五羟色胺再摄取抑制剂、五羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂、去甲肾上腺素和特异性五羟色胺能抗抑郁药等。传统的三环类、四环类抗抑郁药和单胺氧化酶抑制剂由于不良反应较大，目前的应用明显地在减少。

(2) 心理治疗

对有明显心理社会因素作用的抑郁发作患者，在药物治疗的同时，采用心理治疗效果会更好，毕竟抑郁症还是属于心理问题的病症。常用的心理治疗方法包括支持性心理治疗、认知行为治疗、人际治疗、婚姻和家庭治疗、精神动力学治疗等，其中认知行为治疗对抑郁发作的疗效已经得到公认。



(3) 物理治疗

对于有严重消极自杀企图的患者及使用抗抑郁药治疗无效的患者，可采用改良电抽搐治疗。电抽搐治疗后，仍需用药物维持治疗。近年来又出现了一种新的物理治疗手段——重复经颅磁刺激治疗，主要适用于轻中度的抑郁发作。

4.6 预防抑郁症的 7 种措施

在生活中，想尽各种措施来预防自己患上抑郁症将是十分关键的一步，那么生活中有哪几种措施可以有效地预防抑郁症的发生呢？



1．经常出去旅游

出门旅游不失为一种预防抑郁症的好方法，但应多选择远离城市喧嚣的原野和乡村，因为人与自然的关系远比人与城市的关系亲近得多。

2．向朋友倾诉

推心置腹地交流或倾诉，不但可增强人们的友谊和信任，而且更能使人精神舒畅，愁烦尽消，故作为抑郁症的预防手段，不妨多找朋友吹吹牛、聊聊天。

3．生活中多笑一笑

抑郁症的预防可以采用发笑、幽默、自我解嘲的办法。当处于尴尬、难堪的困境时，通过不自主地发笑、故意开玩笑说俏皮话做自我解嘲，可减轻精神紧张的程度。

4．勇于面对现实

抑郁症的预防要勇敢地面对现实，每个人都有自己的承受能力，不要害怕承认自己的能力有限，在遇到某些的确不能办到的事情时，坦诚地说一声“不”，会比硬撑着要轻松得多。

5．多些鼓励、少些自责

沉着、冷静地处理各种纷繁复杂的事情。即使做错了事，作为抑郁症的预防，也一定不要责备自己，要想到人人都会有犯错误的时候！这有利于人的心理平衡，同时也有助于舒缓精神压力。

6．多听音乐、放松心情

轻快、舒畅的音乐不仅能给人美的熏陶和享受，而且还能使人的精神得到有效放松。因此，人们在紧张工作和学习之余，不妨多听听音乐，可以让优美的乐曲来化解精神的疲惫。



7．注意睡眠、饮食

失眠是情绪低落的一种很普遍的后果，反过来，它又能使人容易发生抑郁。因此在情绪较好的时候，就应该养成良好的睡眠习惯。

另外，过度节食，会使人心情烦躁、抑郁、疲倦和虚弱。所以适量、有规律地饮食，对抑郁症有一定的预防作用。

预防抑郁症发生的方法有很多种，每个人只要每天多花一点时间去做，就可以在一定程度上避开抑郁症的影响。



第5章

生完孩子后——产后抑郁症

某产后妇女，对儿子窒息死亡竟然毫无察觉，又受不了丈夫的指责，自己从 7 楼跳下去，造成高位截瘫，喜事变成了悲事，一个家庭的命运从此逆转。

不要觉得这是什么小说或电影里的情节，在现实生活中，类似的事件也是偶有发生的。

在本章中，就来重点探讨一下什么是产后抑郁症，其危害有多大，以及如何进行相关的预防和治疗。

5.1 案例：儿子窒息、妻子跳楼

老梁是某酒店的一位采购员，最近他可以说是春风满面，因为就在前几天，他的妻子给他生了一个大胖儿子。对于年近 40 的老梁来说，中年得子，别提多高兴了。

这天，老梁工作之余拨通妻子的电话，想要听一听儿子的声音，但奇怪的是，妻子的电话关机了，老梁不放心，又连续拨打了十几个电话，还是关机。老梁开始有点担心，因为妻子自打生完孩子后，精神就有点不正常，脾气比以前暴躁了许多，经常会因为一些小事大发雷霆，而且经常是茶不思饭不想的，记得妻子好像已经有两天多没有正常吃东西了。老梁越想越害怕，便向自己的主管请了假，想回家看一看。

老梁打车来到自己家楼下，一口气爬上了 8 楼，敲门却没反应，他用自己的钥匙开了门，进屋后，就看到妻子目光呆滞地坐在床边，老梁连叫妻子几声，妻子都没有回应。再看婴儿车里的儿子，已经是脸色发紫，没有了呼吸。老梁抱起儿子大声呵斥妻子，询问是怎么回事，妻子还是没有任何回应。但是接下来，妻子的举动让老梁彻底傻了眼，只见她在没有任何征兆的情况下冲向窗前，纵身一跃，从 8 楼跳下。

老梁迅速放下孩子，冲到楼下，只见妻子躺在地上已奄奄一息。老梁顿感手足无措，慌乱之余，拨打了 120，后来经过抢救，妻子的命是保住了，但她永远也不能下地走路了。

老梁不明白这一切都是怎么回事，似乎像在做梦。待妻子脱离危险期之后，经过民警询问才知道，妻子患有产后抑郁症，在事故发生前，妻子的精神状态急剧恶化，再加上两天多没有正常进食，大脑反应、做事能力已经严重下降。



当天早上，老梁的妻子在给孩子喂完奶之后，将孩子放进了婴儿车，就睡着了，由于担心睡眠不好，睡前她将手机关闭了。然而她并没有发现孩子有吐奶的现象，这导致奶水堵住了气管，孩子窒息而死。而作为母亲，在一觉睡醒之后，发现孩子不对



劲儿，走近一看，孩子没气了，她顿时傻眼了，瘫坐在床上，目光呆滞，不知所措。

当老梁发觉不对劲儿，回家后发现这一切时，由于情急之下对妻子的脾气不太好，妻子觉得自己是个十恶不赦的大罪人，便纵身一跃跳楼了。这一跳无疑更是雪上加霜，不但孩子没了，妻子也瘫了，家里的一切都留给了老梁自己来承担。而这一切，都是产后抑郁症惹的祸。

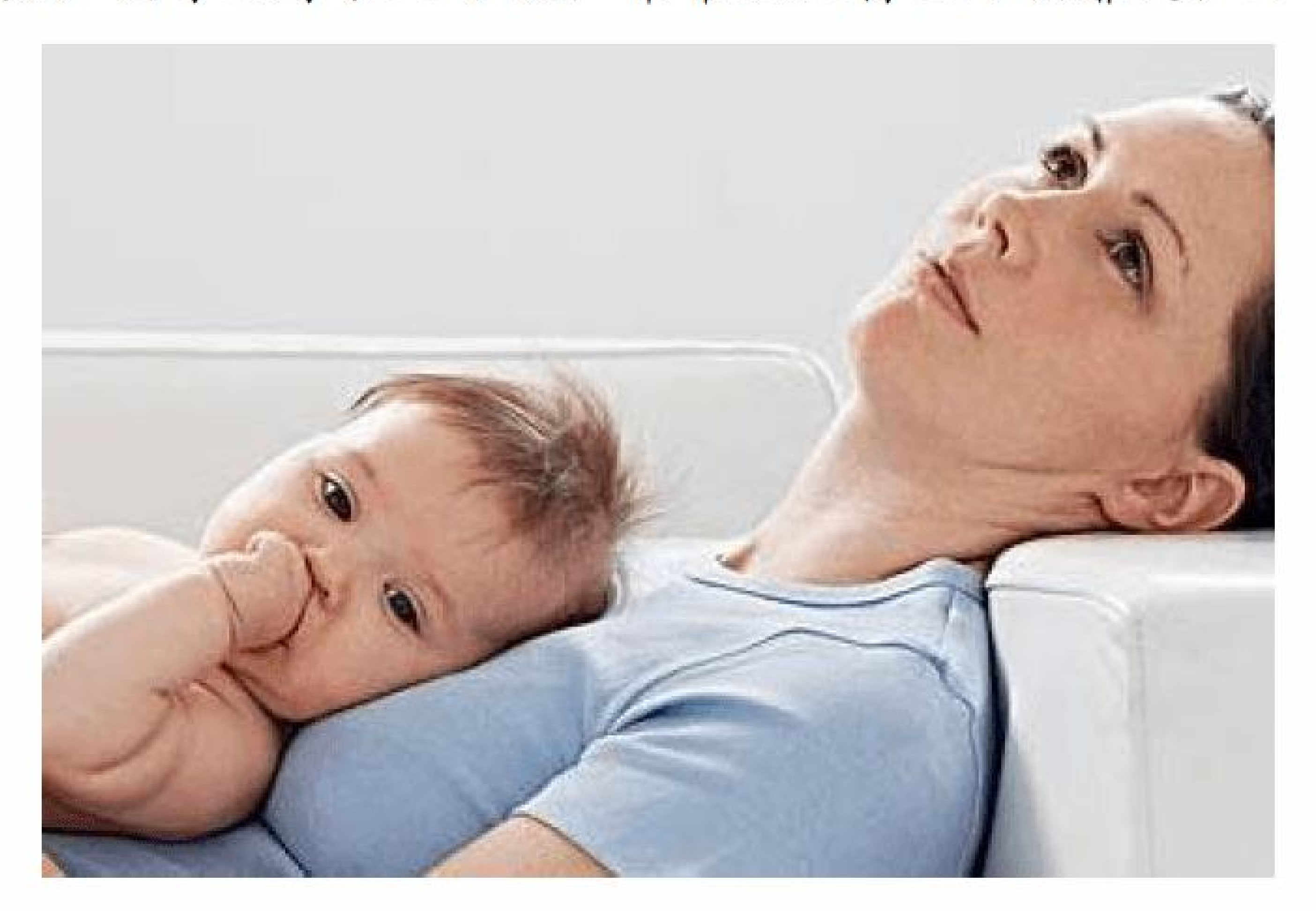
5.2 案例：开朗女孩产后患抑郁症

小陈是国内某名牌大学毕业的大学生，在一家著名的外资企业里任职。因其天姿秀丽，性格开朗、活泼，并且工作认真负责，深受同事们喜爱，不乏追求者。

工作两年后，她与相互倾心交往多年的男友喜结良缘。

婚后，俩人恩爱有加，小日子过得甜甜蜜蜜，一年后，小陈怀孕，生了个男孩，七斤八两重，面色红润，一双大大的眼睛，人见人爱。在亲人们的精心呵护下，母子二人平安，小家伙也健康地成长着。

可是当孩子满月后，家人发现小孩的母亲小陈发生了一些变化，她白天总是无精打采，缺少笑容，晚上又经常失眠，睡不着觉，害怕噪音和灯光，心情压抑、烦躁、易发脾气，茶不思饭不想，对什么都没兴趣，而且奶水明显减少。并且总是莫名其妙地跟丈夫说，担心孩子会生病，怀疑自己能否把孩子养大，甚至有抱孩子去跳楼，一起死去的可怕念头。由于过于担心小孩，常常强迫自己不去靠近，不去抱小孩。



望着小陈日益消瘦的面庞，家人都很着急，丈夫也是看在眼里，疼在心里，但是无论怎么去开导、劝解和鼓励，都没有什么作用。最后家人将其送到医院进行心理检查，才知道小陈患有产后抑郁症。好在发现得及时，通过积极的认知心理治疗和百忧解抗抑郁药物的治疗，两周后，小陈的情况明显好转，脸上又见到了笑容。往日那个自信、开朗、健康的小陈又回来了。

5.3 测试：你有产后抑郁症吗？

下面是爱丁堡产后抑郁测试题。

通过回答以下爱丁堡抑郁测量表中的问题，检测自己是否有抑郁倾向。

这些问题是专门为检查产后妈妈是否有抑郁症而量身定制的，建议在产后 6~8 周进行这项检查。

1．我能够开心地大笑，并看到事情可爱、有趣的一面。

(1) 与往常一样，我完全可以做到

(2) 现在有点不如过去

(3) 大部分时候做不到

(4) 尽了力，但仍旧不行

2．我会怀着愉快的心情盼望事情的到来。

(1) 是的，跟过去基本一样

(2) 偶尔会有些沮丧，但大部分时候跟过去一样

(3) 这种心情比过去少见得多

(4) 几乎没有这种心情

3．每当做错事时，我都会不必要地责怪自己。

(1) 绝不会

(2) 偶尔会

(3) 经常会

(4) 总是会

4．总会无缘无故地感到焦虑或担忧。

(1) 绝不会

(2) 比较少见

(3) 有时候

(4) 经常

5．因为一个糟糕的理由而感到害怕或惊恐。

(1) 绝不会

(2) 比较少见

(3) 有时候

(4) 经常

6．我总是感到被周围的事情所左右。

(1) 我一直都可以处理得很好

(2) 大部分时间我可以处理得很好

(3) 有时候我可以做到冷静地处理

(4) 我完全没有办法自己做事

7．我感到很不开心，以至于我很难入睡。

(1) 睡眠很好

(2) 睡眠基本正常

(3) 有时失眠

(4) 经常失眠

8．我感到悲伤和痛苦。

(1) 从来没有

(2) 偶尔

(3) 经常

(4) 总是

9．我很难受，动不动就哭起来。

(1) 从来不哭

(2) 偶尔哭

(3) 经常哭

(4) 哭个不停

10．我有过伤害自己的想法。

(1) 从来没有

(2) 很少有

(3) 有时有

(4) 经常有

测试标准：

根据症状的严重程度，4 个答案分别记为 0、1、2、3 分，如果新妈妈选择第一个答案，给自己记 0 分，选最后一个答案记 3 分。如果 10 个问题的累计得分达到或超过 12 分，表明极有可能患有产后抑郁症，应当及时去医院进行进一步确诊和治疗。

5.4 揭秘：什么是产后抑郁症

产后抑郁症是女性精神障碍中最为常见的类型，是女性生产之后，由于性激素、社会角色及心理变化所带来的身体、情绪、心理等一系列变化。

典型的产后抑郁症是在产后 6 周内发生的，发病率在 15% ~ 30%，可在 3~6 个月自行恢复，但严重的也可持续 1~2 年，再次妊娠则有 20% ~ 30%的复发率。

产后抑郁症的临床表现主要有 4 种。

1．情绪的改变

患者经常会无精打采、困倦、易流泪和哭泣，郁郁寡欢、容易发脾气，感觉与别人隔了一堵墙。



2．认知的改变

患者对日常活动缺乏兴趣，常常自卑、自责、内疚。常感到脑子反应迟钝，思考问题困难。遇事老向坏处想，对生活失去信心，感到生活没有意义，甚至企图自杀。

3．意志与行为改变

患者很难专心致志地工作，她们想参与社交，但又缺乏社交的勇气和信心。一般抑郁性神经症患者很少自杀，但也有部分患者感觉活着空虚，人生乏味，声称想死。

4．躯体症状

大部分患者会失眠、头痛、身痛、头昏、眼花、耳鸣。有些症状可以长期存在，但无明显加重或缓解，这些症状多随着抑郁情绪的解除而消失。

5.5　揭秘：产后抑郁症的患病原因

产后抑郁症的发病原因主要有 5 种。

1．怀孕期间有过情绪波动的

怀孕期间有过严重的情绪波动，如搬家，有亲朋离逝等，都会使孕妇更容易产生产后抑郁症。

许多病例都显示，大部分女性在怀孕时期已经显示出抑郁症的征兆，并且许多患者在产后抑郁情绪会继续加深。

2．内分泌

在妊娠分娩的过程中，体内内分泌环境发生了很大的变化，尤其是产后 24 小时内。

临产前，胎盘类固醇的释放达到最高值，患者表现情绪愉快；分娩后，胎盘类固醇分泌突然减少时，患者就开始表现出抑郁。

3．完美主义的性格

由于完美主义的女性对产后当母亲的期望过高，以至于不现实，而且在遇到困难的时候不愿意寻求帮助，所以她们可能会无法适应当一个新妈妈。而且如果丈夫很少一起照顾孩子，或者女性缺少丈夫在精神上的支持的话，她们就会觉得有巨大的压力。

4．遗传

有精神病家族史，特别是有家族抑郁症病史的产妇，产后抑郁的发病率更高，说明家族遗传可能影响到某一妇女对抑郁症的易感性。

5．躯体

有躯体疾病或残疾的产妇容易患有产后抑郁，尤其是感染、发热时，对产后抑郁的促发有一定的影响。再有就是情绪及运动信息处理调节系统的影响，与产后抑郁的发生也有直接的关系。

5.6 治疗产后抑郁症的 4 种措施

产后抑郁症主要有 4 种治疗途径。

1．心理治疗

(1) 支持性心理治疗

支持性心理疗法是指在执行医护过程中，医护人员对病人的心理状态合理地采用劝导、鼓励、同情、安慰、支持以及理解和保证等方法，可有效地消除病人的不良情绪，使疾病早日康复。

(2) 人际心理治疗

这项抑郁症心理治疗方法主要用于治疗急性期发病，例如争吵。抑郁症病人常见的人际问题包括 4 方面：不正常的悲伤反应、人际冲突、角色转变困难和人际交往缺乏等。

(3) 音乐疗法

音乐疗法是抑郁症心理治疗方法中最受患者欢迎的一种。大脑边缘系统和脑干网状结构对人体内脏及躯体功能起主要的调节作用，而音乐对这些神经结构能产生直接

或间接的影响。

(4) 焦点转移

如果产后的确面临严重的不愉快的生活事件，甚至问题棘手，难以解决，就要适当转移自己的注意力，这就是一种转移法，即把注意力转移到一些愉快的事情上，关注自己的喜好，不仅从思维上转移，还可以身体力行地参与力所能及的娱乐活动。

(5) 倾诉宣泄法

找好友或亲人交流，尽诉心曲，大哭一场也无妨，尽情宣泄郁闷情绪。

(6) 角色交替法

不要时时刻刻想着自己已为人母，可以换个角色想想，自己还是老公的娇妻、父母的爱女，所以要给自己换个角色，享受作娇妻和爱女的权利。

(7) 自我鼓励法

自我欣赏，多看自己的优点，多看事物的好处，多想事情可能成功的一面。

2．药物治疗

临床上根据抑郁及镇静作用的强弱、副作用和患者的耐受情况进行选择。例如丙咪嗪和去甲丙咪嗪镇静作用弱，比较适用于精神运动性迟滞的抑郁患者；而阿米替林、多虑平镇静作用较强，一般适用于焦虑、激越和失眠患者。

3．物理治疗

物理疗法具有无副作用、依赖性疗效显著的特点，通过微电流刺激大脑，能够直接调节大脑，分泌一系列有助于改善抑郁病症的神经递质和激素，通过提高 5-HT 的分泌量，促进去甲肾上腺素的释放，增强神经细胞活动的兴奋性，从而在一定程度上缓解个体抑郁情绪。

4．电休克治疗

对抑郁症患者应严防自伤和自杀，对于自杀观念强烈者，应用电休克可获得立竿见影的效果，待病情稳定后，再用药物进行巩固。

5.7 预防产后抑郁症的 6 种措施

产后抑郁症的预防是全方位的，它涉及产妇自身的心理调节、家庭环境以及家庭氛围等方面的防御措施。

1．身体调节

准妈妈要注意孕期的体育锻炼，以提高身体素质，每天参加一些适宜的有氧运动，使心肺功能得到锻炼，使机体能够在产后尽早恢复健康，适应繁忙的母亲角色。

2．心理调节

在产前通过读书、听讲座、观摩等，学习喂奶的方法，为婴儿洗澡的方法，正确抱孩子的姿势等。同时还要了解一些儿童常见病的防治方法。对一些意外情况，要有思想准备。

3．家庭环境

房间要有充足的阳光，并有窗纱遮阳，每天要开窗通风，换走室内污浊的空气，保持室内空气新鲜。

4．家庭气氛

家人不能对生儿生女抱怨、指责，要愉快地接受孩子和产妇，给产妇创造一个良好、和谐的家庭环境。



5．丈夫的配合

产后一个月内，丈夫最好能陪伴在产妇身边，协助产妇护理婴儿，如帮助产妇给婴儿洗澡、换尿布等，要多陪伴产妇，并谅解妻子产褥期的情绪异常，避免争吵。如果出差在外地，一定要想办法尽快赶回来照顾妻儿。

6．产妇的自我调节

产妇要认识到产后心理的特点，尽量避免悲观情绪的产生。要有充足的睡眠时间，不要过度疲劳。闲暇时可听一些轻柔、舒缓的音乐，或看一些图文并茂的杂志，或读一些幽默故事来调节身心。



第6章

你到底有没有病——疑病症

他总是嚷嚷自己患有这样、那样的疾病，去医院检查时均显示正常，但还是无法控制自己胡思乱想，不知道中了什么魔。

疑病症患者对自己的健康状态过分担心，对时而出现的异常感觉或生理现象做出疑病性解释。那么，究竟什么是疑病症？日常生活中应该怎样预防疑病症呢？

6.1　案例：一个大学生的离奇思想

小徐是某政法大学刑侦系学生，自小体弱，性格内向，常常喜欢自己一人遐想冥思，自称是一个多愁善感的人。他承认自己心胸比较狭小，而且比较多疑，任何人的一句无伤大雅的玩笑都可能使他感到受辱而偷偷流泪。

小徐高中二年级时，有一次他的妈妈不在家，由哥哥临时做了一顿饭，吃饭时，他甚至怀疑饭菜里是否被下了毒。他经常夜不安枕，总是抑郁不安，对什么事情都提不起兴趣。读高三时，有一次回家收稻子，心里突然冒出一个奇怪而可怕的念头，觉得镰刀割的不是稻穗，而是一个个小孩子的头，当时吓得浑身冒冷汗。以后每次想起这件事，他就感到心惊胆战。

高考时，他以全市文科第一名的成绩考取了政法大学，进大学后，心理问题变得更加严重，总觉得周围的人都很古怪神秘，即使是熟悉的人也觉得很陌生。他还常常感到心烦意乱，人多的时候觉得烦躁，一个人的时候又觉得孤寂。平时情绪波动很大，经常一会儿高兴，一会儿心烦意乱，并且每隔一段时间便觉得心烦，干什么也提不起兴趣。晚上经常睡不着觉，一睡着便做噩梦。



好不容易熬到了暑假，他高高兴兴地回家，心情十分愉快，没想到第二天，当他看到母亲用菜刀切西瓜时，突然感到自己的脖子有一种怪异的感觉。从那以后，他就对一切利器产生了恐惧感，总觉得自己将会受到这些利器的伤害，最后索性就用睡觉来排除这个念头。但一醒来，脑子里第一个浮现的仍是这个情景。



从那以后，小徐越来越不能控制自己，有时甚至是下意识地促使自己去想一些恐怖的念头。比如，走进寝室时，便想象自己是在走进坟墓的入口；夜晚看见宿舍大楼窗口挂着的衣服，就想象上吊者；有时甚至觉得自己生活在一个虚无缥渺的空间中，周围的人都是行尸走肉。他常常怀疑自己的神经出了毛病，担心自己会发疯。

到了大三的时候，他开始感觉到自己随时都会死去，总是莫名其妙地说自己患了这种病、那种病，而在同学们看来，小徐实在开玩笑！而他也曾多次就医，医院的检查结果证明他的身体很健康。

最后，还是在学校的心理课上，一位心理老师发现他可能是有问题的，通过一系列询问，终于找到了病根——疑病症。

6.2　案例：女教师的辛酸历程

小孙是一名年轻的中学女教师，在最近的两三年时间里，她总是觉得自己身体不舒服，原因是，她曾经在回家途中被自行车撞了一下，跌倒在地，由于只是些皮外伤，所以她去乡卫生院搽了点红药水，配了点消炎药便回家了。

回到家，她便一直觉得头痛、头昏，甚至感到身上血液流动得特别快，认为自己的大脑被摔坏了。

一周后，她去县医院内科门诊，一位年轻的医生说，她可能是轻微脑震荡，并开了些内服药。



可是，回家服药后，病情并没有好转。从此，她就开始觉得自己身上有病的地方越来越多，先是觉得自己大脑反应迟钝，怀疑是脑震荡，后来出现腹部不适，便认为自己肯定得了癌症，活不了多久，甚至还向家人交待后事，并且写了遗书。

在此期间，她先后去了七八家医院，做了各种各样的身体检查，检查结果都是身体很健康。

另外，她还经常买些医学书籍和杂志，将自己与书籍上的病例对号入座，钻牛角尖儿，别人向她解释也不管用。后来，经人介绍前去做心理咨询。从个性测试结果看，她患有疑病症、抑郁症等方面的问题。

在寻找该年轻教师疑病症的症结时，特别是注意搜寻其以往遭受的生活挫折和心理创伤时，发现她小时家境贫穷，从小就很懂事，帮助父母干活、照看弟妹。但是在她 9 岁和 19 岁的时候，父母先后去世，当时她悲痛欲绝，两天两夜没有合眼、吃饭。就在被自行车撞倒之前，学校晋升工资，而她没有被晋升，接着就出现了撞车事件。也正是因为她成长之路的坎坷，使得她内心产生了不安全感、无助感和孤独感，感觉缺少温暖、关怀和爱。

生活中的不如意使她有充分理由来继续扮演病人的角色，心安理得地享受病人的待遇和权利，诸如病休在家养病、爱人的关心照顾、单位领导和同事们的看望和同情，暂时逃避了作为一个健康人所应承担的各种义务。

6.3 测试：你有疑病症吗？

测试方法：

根本不会(1 分)；偶尔会(2 分)；有时会(3 分)；常常会(4 分)；总是会(5 分)。

开始测试：

(1) 你感觉自己身上有很多疾病的表现吗？

(2) 你常常感觉自己患上了某种疾病吗？

(3) 你朋友中有人曾经患有某种病，你目前是否怀疑自己也有病？

(4) 你对自己的健康十分关注吗？

(5) 你的疾病症状十分严重吗？

(6) 你可以清楚地说出自己的疾病症状吗？

(7) 你关注身体的细微变化吗？

(8) 当别人怀疑你生病时，你感觉十分气愤吗？

(9) 医院检查查不出结果吗？

测试标准：

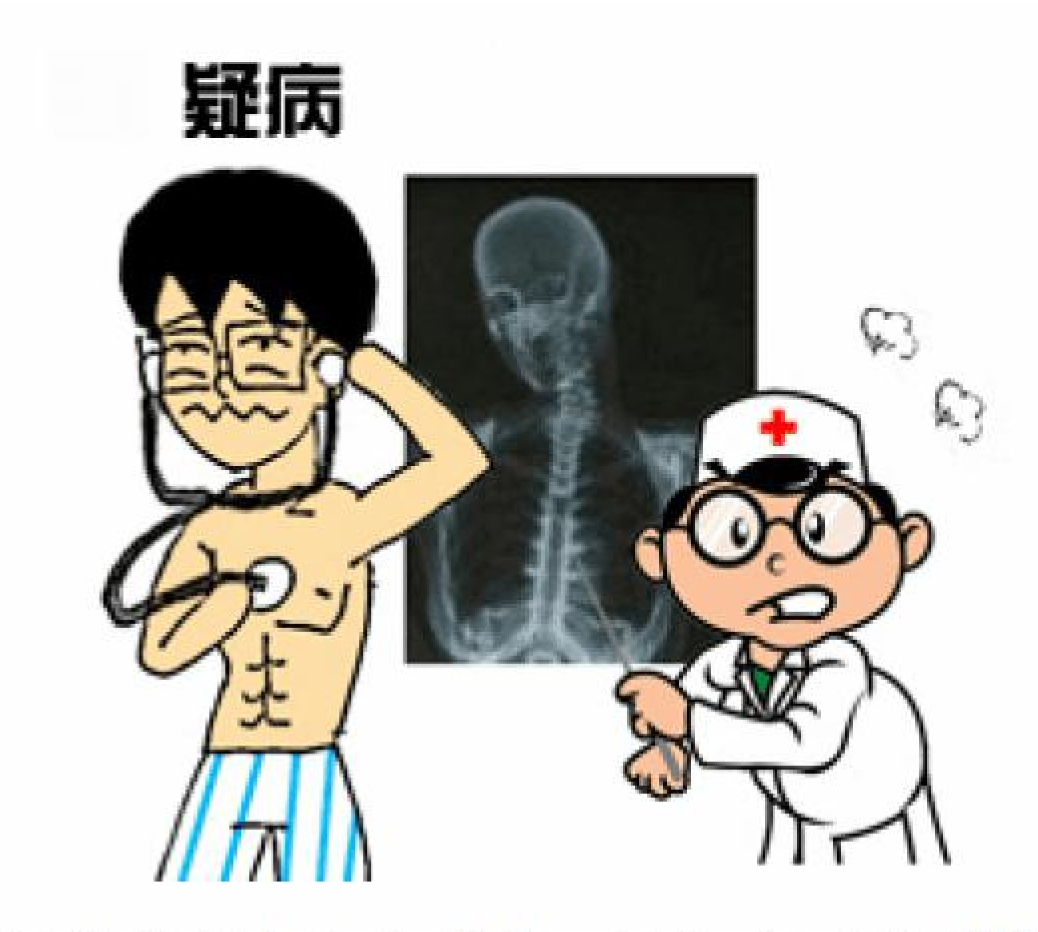
9~20 分：你没有疑病症的倾向，如果觉得自己身体哪里真的不舒服，要尽快去医院就医。

21~30 分：你有疑病症倾向，要当心了，多去了解一下疑病症的特点、症状吧，会对你预防疑病症有好处的。

31 分及以上：你已经患上了疑病症，应该放松心态，正确面对自己的疑病症，必要时，需要进行药物和心理治疗。

6.4 揭秘：什么是疑病症

疑病症又称疑病性神经症，主要指患者担心或相信自己患有一种或多种严重的躯体疾病，反复就医，尽管医生给予没有相应疾病的医学解释，也不能打消病人的顾虑，常伴有焦虑或抑郁。本病多在 50 岁以前发病，为慢性波动病程，男女均可发生。



疑病症的基本特征是持续存在先入观念，认为自己患了某种或多种严重的身体疾病或目前尚未被认识的疾病。**患者表现为过分关心自身健康和身体的任何轻微变化，**例如本来头痛的原因有许多种，如果只是单纯的睡眠质量不好导致的头痛很正常，而疑病症患者就可能会想到脑瘤，并做出与实际健康状况不相符的疑病性解释。

所以，疑病症状可为全身不适、某一部位的疼痛或功能障碍，甚至是具体的疾病。症状表现多种多样，有的定位清楚，描述清晰，如肝脏肿胀感，有的则体验到定位不清楚、性质模糊的不适感。

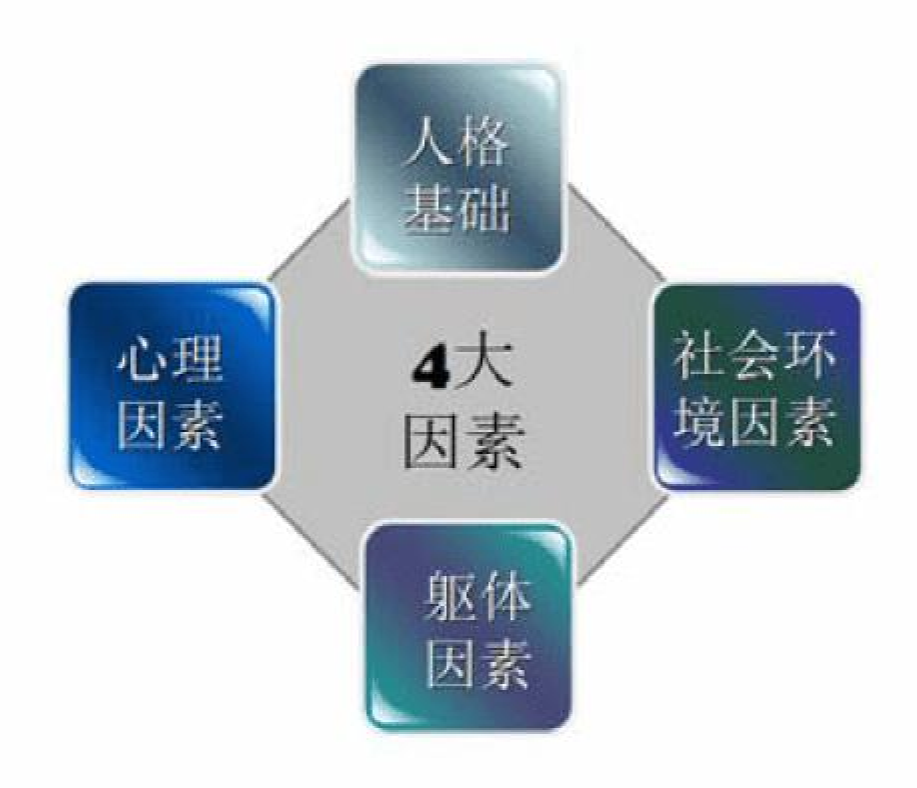
躯体不适症状可涉及不同器官的症状，如恶心、反酸、腹泻、心悸、胸痛、呼吸困难等。患者对各种阴性检查结果和医生的解释和保证不能相信和接受，仍坚持自己的疑病观念，继续到各医院反复要求检查和治疗。由于患者的注意力大部分或全部都集中于健康问题，以至于明显影响到了日常的学习、工作、生活和人际交往。

6.5 揭秘：疑病症的患病原因

疑病症的患病原因主要有以下 4 点。

1．人格基础

疑病症患者在患病之前通常是比较孤僻、固执和内向的，过分关注自身、敏感、自我中心、兴趣狭窄、胆怯、脆弱、暗示性强的人格特征可成为疑病症发病的人格基础。



2．社会环境因素

当身边有人因为某种严重疾病去世的时候，有疑病症倾向的人会害怕步其后尘。例如见到别人得肝癌，就会觉得肝区不适。其他如医生的不恰当言论，过多的医学仪器检查，不必要的过分治疗，不必要的手术等，都可能促进疑病观念的产生。

3．躯体因素

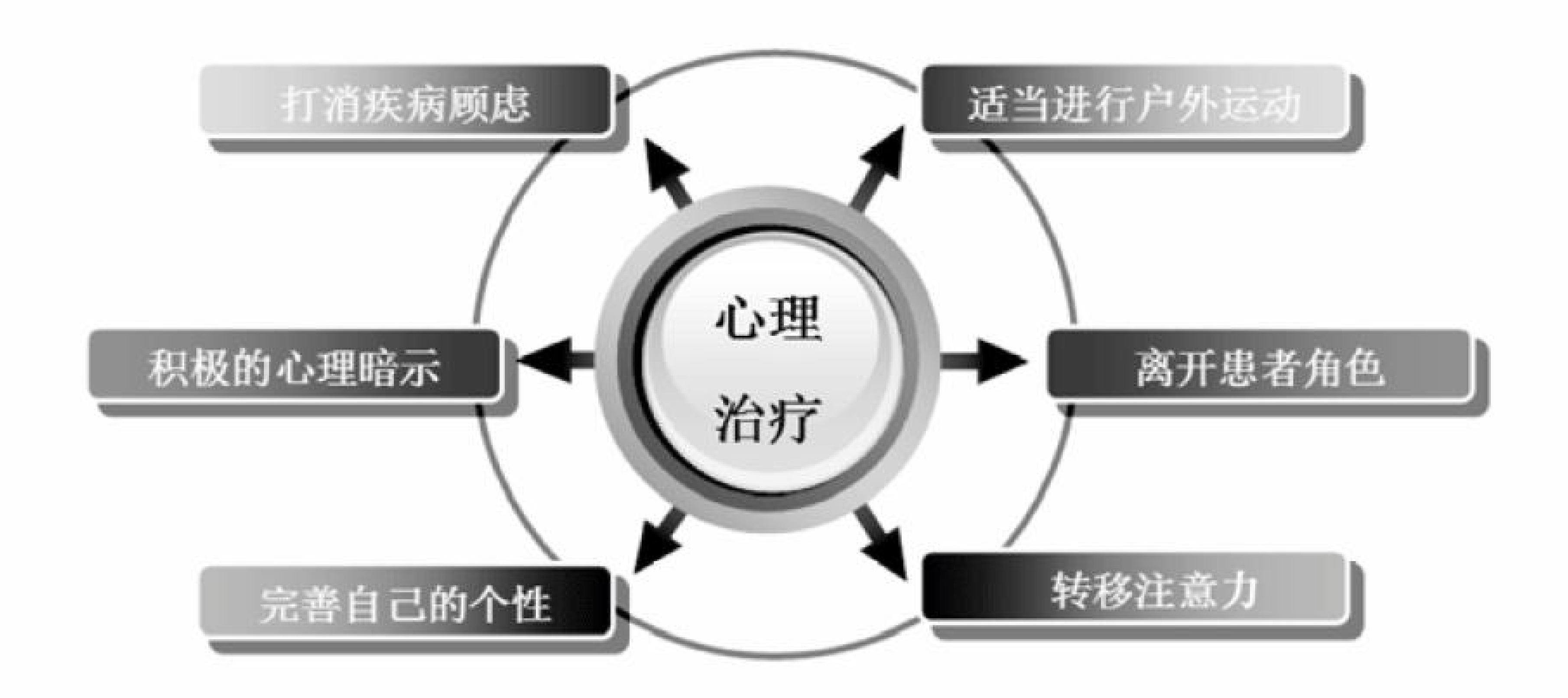
躯体的一些正常的生理反应会让有疑病症倾向的人患病，如心悸、潮热、生殖器官的发育或萎缩等，对这类生理现象的不合理认知会促成疑病观念的产生。

4．心理因素

有人认为此病起因于知觉和认知异常。患者的认知系统会对一些躯体感觉和变化做出不恰当的解释，导致疑病观念。

6.6　治疗疑病症的 7 种措施

疑病症毕竟还是心理疾病术语，重在“心药”。所以疑病症可分为心理治疗和药物治疗两种。



1. 心理治疗

(1) 打消疾病顾虑。疑病症患者通常会因为怀疑自己有病，整天闷闷不乐、愁眉苦脸的，这样只能加重疑病症。所以，要想治愈疑病症，我们首先要做的就是打消自己的疾病顾虑。

(2) 适当进行户外运动。根据患者身体状况适当进行一些户外运动，可以有效地缓解患者的疑病症状，帮助增强患者的自信心。所以，应鼓励患者带着自己的不舒服，干自己该干的事情，从而获得有用感和有价值感，改善自己的不良心境。

(3) 离开患者角色。许多疑病症患者容易沉浸在患者的角色中，不能自拔。家属要向患者说明其疾病性质不是功能性的，指导患者正确对待疾病。

(4) 转移注意力。疑病症患者要将注意力从自己的“病情”上转移出来，不过分地把自己的身体状况放在心上，积极参加集体活动，多发展几种爱好，这样就没有精力过分地关注自己了，从而把病情置于脑后，这样就有利于消除患者的躯体不适，并使其在紧张忙碌的生活中，具有充实感和成就感。

(5) 完善自己的个性。疑病症患者要胸怀宽广、不拘小节、拿得起放得下，凡事多从积极的方面考虑，多看看事物积极的一面，提高自己对生活的信心，做一个乐观、向上的人，这样自然就不会总是疑神疑鬼的，疑病症也就无从说起了。

(6) 积极的心理暗示。从医生那里得到自己什么病也没有的答案后，患者还是会想象自己有病，这是因为其心理上已经形成了某种习惯。所以每当怀疑自己生病的时候，要经常做一种自己没有病的心理暗示，这样，疑病症自然就会慢慢地消失。

2. 药物治疗

药物治疗主要针对患者的抑郁、焦虑等情绪症状，可使用抗焦虑与抗抑郁药如选择性五羟色胺再摄取抑制剂，苯二氮卓类药物等。对于确实难以治疗的病例可选用小剂量的非典型抗精神病药，如喹硫平、利培酮等以提高疗效。

6.7 预防疑病症的 4 种措施

想要预防疑病症，在日常生活中还要注意做到“四不”。

1. 不轻易查资料

有疑病倾向的人，应当尽量避免拼命到网络上寻求“疾病”答案，这是阻断疑病症，进行心理预防的重要原则。

2. 不乱求医

如果觉得身体哪里确实不舒服，要到正规的医院去检查，只有确实有某种疾病，

才接受必要的医学诊治。



3. 不要太敏感

杜绝经常自我注意、自我暗示的不良生活习惯。因为人对机体内部的各种信息和各种刺激都有感知能力。感觉过分敏感，就会脱离现实，会把生理的感觉疑为疾病的过程，把轻微的小病体验为大病、重病。

4. 不拒绝诊治

对于偶然发现的确实存在的疾病，要积极诊治；对于个人不能克服的疑病症，必要时接受心理咨询。



第7章

手机的奴隶——手机依赖症

手机作为现代社会中一种必不可少的通信工具，在给人们的生产和生活带来巨大便利的同时，也让不少人患上了严重的“手机依赖症”。

究竟什么是手机依赖症呢？它会给我们带来哪些危害呢？又该如何缓解，甚至是告别手机依赖症呢？本章来为您一一解答。

7.1 案例：肾和苹果

小刚去年高中毕业后，由于没什么学历和技术，只能在外面给人打些零工，每个月的工资除了房租、水电、吃喝外，就不剩什么了，所以手里用的一直还是在学校时用的几百元的手机。即便如此，小刚的手机还是整天不离手，午休、吃饭、坐公交，总之一切闲暇时间都在拿着手机、聊着微信、刷着微博。

最近一段时间，美国苹果公司的 iPhone 5s 正好上市，小刚看着非常眼红，多希望自己也有这么一款手机啊，里面不仅有许多好玩的游戏和软件，而且性能也很棒，更重要的是，拿出去特有面子。然而以他现在的经济能力，想要买下这款手机是不可能的，所以他就开始拼命挣钱，晚上还在外面做家教。即便如此，小刚每个月也存不下什么钱，于是他开始想着走捷径。

说到捷径，那还得从小刚一次跟朋友聚会时说起，有位朋友当时手里明晃晃地拿着一个 iPhone 5s，别人都好羡慕，当然小刚也是如此，但他心里疑惑：以那人的能力，想要买到这款手机是不太可能的，难道是偷的？别人送的？都不像，那到底是哪来的钱买的呢？

聚会尚未结束，小刚找个借口将那位朋友约出来，问他“哪来的钱买 iPhone 5s”。那位朋友也不避讳，拉着小刚到洗手间，掀开衣服，让小刚看了自己的刀口。

小刚吓了一跳：“什么？你卖肾？”

“是啊，要不然，哪来的钱买 iPhone 5s 呀。”

小刚顿时惊讶得说不出话了，这些平时只在电视上才看到的，今天居然发生在了自己的身边，小刚吓得跑出了卫生间。

晚上回家，小刚反复琢磨着那位朋友身上的刀口，就在想：疼不疼呢？对身体有没有伤害呢？当他想到“我能不能也卖肾来换钱买 iPhone 5s”的时候，自己被自己吓得躲进了被窝，觉得这是不可能的！自己绝不会拿身体开玩笑。但是一觉醒来，还是觉得 iPhone 5s 的诱惑力太大了。

第二天，小刚找到那位卖肾买手机的人，询问卖肾的相关情况，那人一看小刚有卖肾的冲动，就加紧蛊惑，小刚终于也走上了这一步。

当小刚如愿以偿地买到了自己的 iPhone 5s 时，他觉得自己终于也可以在朋友面前好好炫耀一番了，虚荣心获得了极大程度的满足。

但是渐渐地，小刚发现，自己的身体已经不像以前那样了，现在经常出现劳累、体虚等症状。

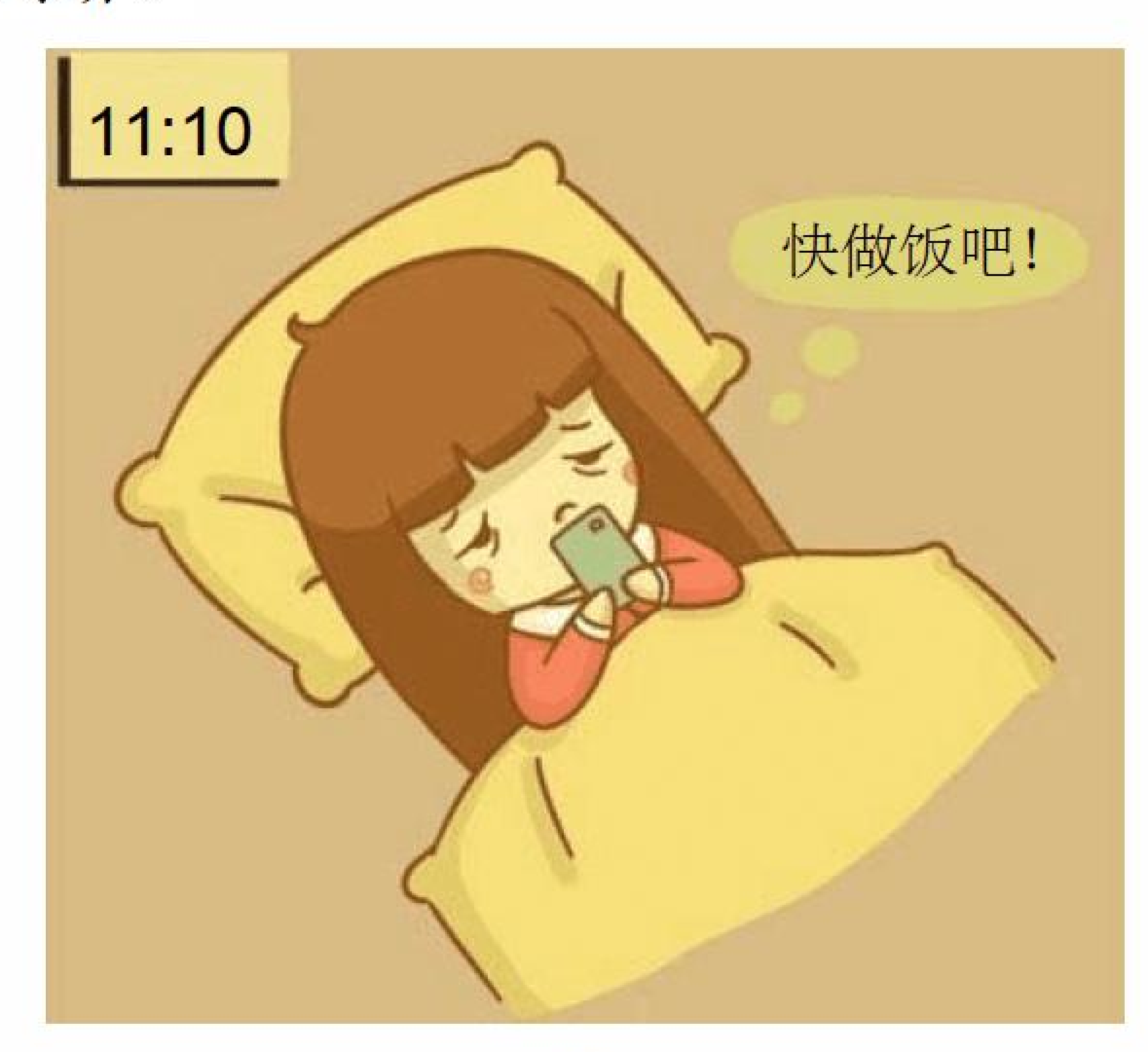
可当他看到自己手里的 iPhone 5s 时，又愚昧地觉得“很值”。

7.2 案例：玩手机导致的离婚

玩手机、离婚，这两件事能联系到一起吗？

小陈是一名在苏州工作的白领，去年 10 月与妻子小红结了婚，在婚后的一年里，两人生活甜蜜，就连争吵都没有发生过。

然而妻子小红的一个习惯让小陈越来越看不惯，她下班回家，就开始不停地摆弄手机，读写微信、微博，做自拍、网购、刷屏等。周末早晨一睁眼就是玩手机，玩到大中午，才起来吃小陈做好的午饭。平时跟她说话也心不在焉，家务活更是丢在一边，基本上没有做过什么家务。



小陈平日里也提醒过小红少玩手机，多做些家务或出去活动活动，而小红都是嘴上应了一句之后，并没有什么实际的行动。这些小陈都看在眼里、记在心里，但由于他很爱自己的老婆，也就忍了下来。

然而，后来发生的一件事，让小陈彻底“爆发”了。

今年 10 月份，小陈的发小在杭州举办婚礼，夫妻二人计划好乘坐当天上午 8 点多的高铁到杭州参加婚礼。这天早晨，夫妻二人收拾完毕，出门叫了一辆出租车向火车站赶去。上出租车后，小红发现手机落在了家中，坚持要回去取，而小陈执意不肯，因为这么一折腾很有可能赶不上高铁。结果两人就在出租车上大吵了一架，最后小红下车回家拿手机，而小陈也被气得直接去火车站，没有管小红。

第二天，小陈参加完婚礼回了家，看见小红躺在床上对着手机傻笑，连小陈进门都没有问候一句，小陈对着自己结发一年的妻子说了一句“小红，我们离婚吧！”而小红也只是应了一句：“发什么神经病啊，快做饭去，快到中午了！”

也许小红是以为小陈是在开玩笑，也许是手机的吸引力太大，让她迷失了方向。

直到小陈下午拿过来一张离婚协议书，小红才醒过神来，原来小陈来的是真的。小红没有签字，也不同意，还和小陈大吵了一架，最后闹到了法庭上。

在法庭上，小陈列出来小红结婚一年来的所作所为，而小红则坚信自己没有错，说小陈提出离婚是因为其他事情而并非因为自己爱玩手机。

听了他们的叙述之后，法官对二人进行了调解。然而小红依然是一边刷着微博、一边接受着调解。最后调解无果，法庭当庭做出宣判，二人离婚。二人名下多数财产归于小陈。而直到这时，小红才如梦初醒，意识到自己的问题，但是已经晚了。

7.3　测试：你有手机依赖症吗？

你有手机依赖症吗？测一下就知道了。

记不住电话
头痛
视力下降
幻想手机在震动
有弯腰驼背等不良习惯
习惯手机定位，方向感差
上厕所带手机
频发微信、刷微博
手指痉挛痛
没有眼神交流
朋友聚会减少
饭前拍照晒美食
手机离身无安全感
走路、乘车玩手机

上图中的症状你符合几条呢？

2 条以下：你没有手机依赖症。
2~5 条：你可能有轻度手机依赖症。
6~9 条：你有中度手机依赖症。
10~14 条：你有重度手机依赖症。

7.4 揭秘：什么是手机依赖症

手机依赖症是对手机过度依赖、占据了生活中大量的时间，并影响到工作、学习和人际交往，甚至是影响健康的一种新型的心理疾病。

随着手机功能的不断完善，越来越多的手机持有者发现自己已经无法离开手机，哪怕只是半天不见手机，也会魂不守舍，坐卧不宁。所以手机依赖症也跟随着手机“捆绑销售”给了现代人。

手机依赖症的高发人群主要有青年女白领、业务担子重的中年男人和学生三类。这类人群通常比较孤僻、自卑、相对缺乏沟通。这些人在日常生活中频繁使用手机，无意识中，手机已成为其生活的一部分，在来电数量突然减少或手机丢失的情况下，通常会出现相关的症状。



有手机依赖症的人，与手机形影不离，连吃饭、走路时都在看手机，甚至是洗澡、上厕所时，都会将手机带入卫生间，在公共场合，如果没有无线网或者手机没电了，就会出现情绪波动，如出现焦虑、烦躁、抑郁等症状。

不仅如此，手机依赖症患者常有失眠、手脚发麻、颈背酸痛、心悸、头晕、眼睛不适、肠胃功能失调等症状。

由于过分沉涵和依赖手机，又会给心理和社交带来负面的影响。朋友们相见而不语，手机却成了伴侣。人和人之间的关系愈来愈疏远了。

7.5　治疗手机依赖症的 3 种措施

关于对手机依赖症的治疗，关键还是在于转移对手机的注意力，在这里，我们总结了几个治疗手机依赖症的方法。

1．给手机断粮

俗话说“扬汤止沸，不如釜底抽薪”，智能手机的通病就是电量不够用，对于有手机依赖症的人来说，一块电池的电量用不了一天，甚至连半天都支撑不了。如果强制自己不带手机充电器和移动电源的话，患有手机依赖症的人就会减少使用手机的频率。以前可能手机不离手，而在没有电源的情况下，可能会强制自己半小时看一次手机，因为当手机没电的时候，别说是刷微博，就是打个电话都不可能。

2．手机入包

手机依赖症患者有一个通病，就是手机不在手上就没有安全感。而如果你尝试着将手机装在包里，而不是拿在手上的话，虽然一时间会觉得不习惯、没有安全感，但是，时间久了，就会习惯了。这样，当坐公交、走路时，就不会时时刻刻想着自己有一个手机了。当然，这种方法需要有强大的毅力才行。

3．以毒攻毒

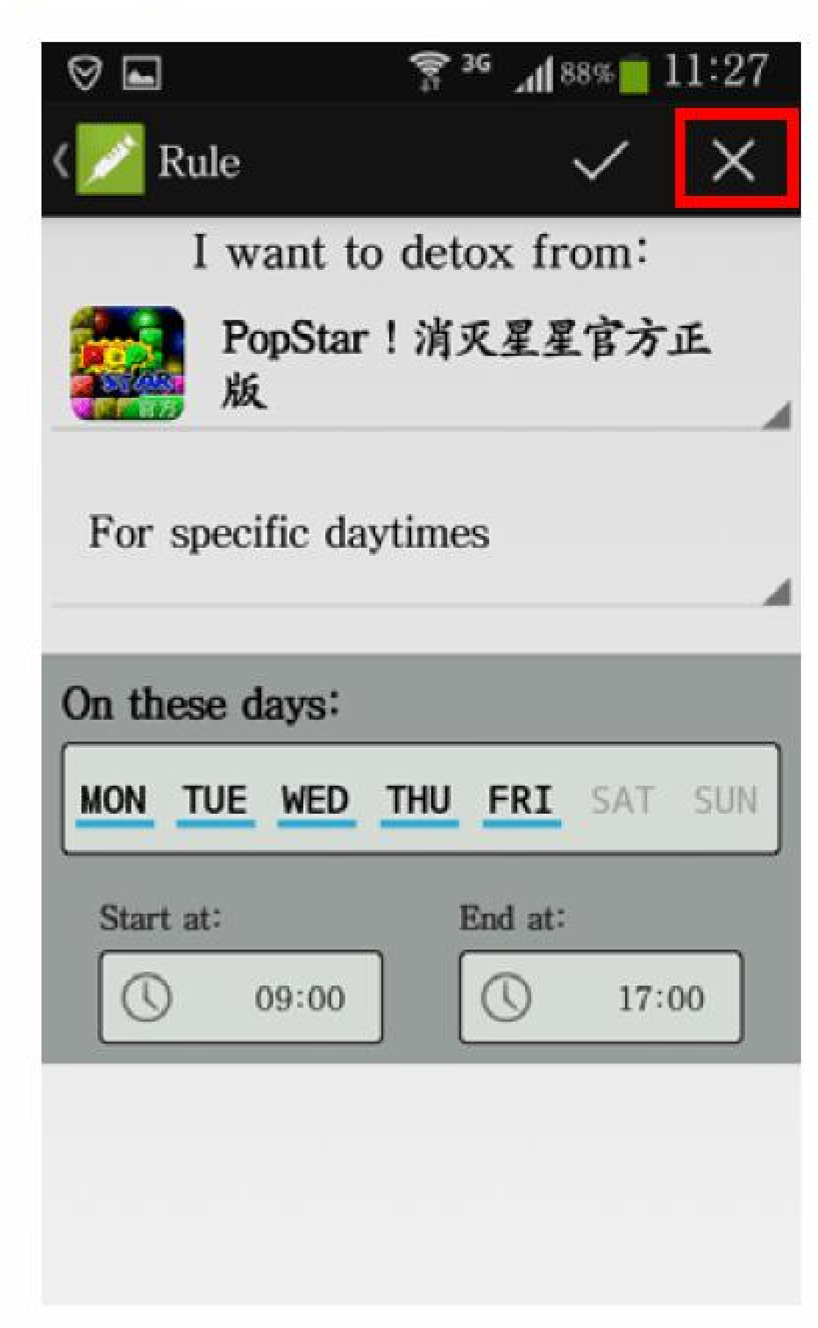
打开应用，在 YOUR APPS(应用程序)界面内，可以看到手机中目前已安装的所有应用。在其中找到“消灭星星”这款游戏，点击可进入“Rule(规则)”设置界面。





在第二个下拉菜单中进行选择，例如选择 For specific daytimes，则可以针对一周中的某些天的某些时间段进行禁用，比如设置成工作时间，让自己无法在工作时不自觉地摸鱼。设置完成以后，点击一下右上角的“对号”即可。





设置完成以后，如果你在设置的时间以内打开该软件，系统会自动退出。

7.6 预防手机依赖症的两种措施

关于手机依赖症的预防方式，其实最重要的还是转移注意力，丰富自己的生活，减少在手机上浪费的时间。周末可以与朋友出去逛逛街，或者到公园散散步、爬爬山等，做一些有意义的活动。

另外，如果在办公室工作或回到家中，则接电话、打电话时，应尽可能使用固定电话。睡觉时应尽可能关机。在日常生活中，要多与他人交流，多参与有益于身心的活动，形成和谐、融洽的人际交往氛围。



第8章

网络的奴隶——网络综合症

网络是一个庞大的信息系统，现代的年轻人敏感、好奇、富有幻想，特别是由于世界观还没有形成，一旦心路与这些新型的信息路径接上，往往不能自拔，会迷失在虚拟、幻想和超越现实的信息羊肠小道中。

这一章就来认识一下什么是网络综合症，它对我们的生活会带来哪些危害，应该如何缓解甚至是告别网络依赖。

8.1 案例：曾经的尖子生

铭铭是一名活泼开朗的 13 岁小男孩，学习成绩优异，一直是班里的尖子生，今年更是以年级第二的成绩考入了市里的重点中学。在学习的道路上，父母给予了他很高的期望，可以说，他是父母的掌中宝。

毕业考试结束以后，父母为了让铭铭从紧张的学习环境中放松一下，便给他买了一台电脑，让他没事时听听音乐、上网学习一下文化知识。然而，父母的期望也就是从这一刻开始，被一点一点地敲碎了。

刚拿到电脑的铭铭还是挺让父母满意的，经常到网上搜索一些英文电影看，这样既放松了自己，又学习了英语，而且还经常看一些科普的视频，使整日扑在课本上的铭铭增长了许多课外知识。然而有一天，他被电脑上弹出来的游戏介绍吸引住了，于是开始下载网络游戏，自己一点一点摸索着“学习”打网络游戏。一开始，父母虽然知道铭铭开始玩网络游戏，但想到儿子学习成绩那么优秀，而且考上了市里的重点中学，所以也就没有特别在意。

但是后来，事情一发变得不可收拾，铭铭不再像以前那样经常出去找小伙伴玩耍了，就连对最喜欢的“小发明”也没了兴趣。

这还不是最严重的。慢慢地，铭铭早上起得越来越晚，而晚上基本上都是等到 12 点以后才睡觉。每到吃饭的时间，更是将饭碗端到电脑桌前去吃，一边看着网上对游戏的讲解一边吃饭。

为此，父母终于忍不住了，便开口让铭铭每天少玩一点儿电脑，早睡早起。

而铭铭也有自己的解释，说等到开学以后就住校了，就不会再玩电脑了，而且会比以前更加认真地学习。看到儿子的态度这么诚恳，父母也就半推半就地答应了，让他继续玩游戏。

终于到了开学的时候了，铭铭也依依不舍地离开家住进了学校。铭铭真正的变化也正是从这时候开始的。

铭铭的宿舍里总共住 8 位学生，每天放学回到宿舍以后，同学与同学之间除了吹吹牛以外，还谈到了游戏，讨论自己以前玩过什么游戏、玩到了多少级、有什么装备。

这一下子让铭铭与同学之间找到了共同语言，于是同学与同学之间平时聊得最多的就是游戏。心里对游戏痒痒的铭铭对学习的兴趣却越来越低。

铭铭住在学校里是接触不到游戏的，而周末放假回家，除了繁重的作业，父母也是连电脑的边儿都不让他碰。

一天上课时，班主任发现自己班级里少了几位学生，后来这几位学生被学校在周边的网吧里抓到了，并且受到了相应的处分。然而，在铭铭的眼中，这件事非但没有



被视为警钟，反而给了他“启发”。一周以后，某天中午，铭铭和几位同学翻过学校的院墙，跑到了校外，原本想着在外面玩两个小时，下午上课之前返回，但是玩到疯狂时自然就什么都不顾了，把返回的事情抛在了脑后，直到班主任在网吧抓到他以后，他才意识到“出事了”。



从那以后，父母对他管教更严了，但是铭铭还是控制不住心中的“瘾”，有时还是偷偷地和同学翻墙出去上网，有的时候甚至是彻夜不归。学习自然越来越差。

8.2 案例：走歪了的兴趣

小董从初中开始，就对 Flash 感兴趣，虽然暂时还没有什么大的成就，但在老师、同学和家长的眼里，小董却是很有天赋的。

初中毕业后，小董考入了市重点高中，父母奖励他一台电脑。有了自己的电脑后，小董在 Flash 上更是大展手脚。一次偶然的机会，小董向同学展示自己的作品，同学却不屑一顾，因为大家谈的都是时下流行的网络游戏。小董顿时感觉自己没有同学懂得多，因为自己学习的 Flash 制作没多少人懂，而网络游戏却有那么多人了解。于是他开始接触各类游戏，以证明自己能全面发展。

最初，父母以为儿子在浏览不健康网页，很恼火，后来发现只是在玩游戏，想想男孩子爱玩游戏也很正常，所以就没有多加干涉。但是时间一长，小董便沉迷于网络游戏之中，难以自拔。直到半年后引起了父母警觉，就开始对其进行上网控制。

但是已经上了高中的小董根本就不听父母的管教，仍然无节制地上网，无心学习，成绩一落千丈。同时，也与其母展开了控制与反控制的“斗争”，母子矛盾不断升级，上网行为也愈加严重。

最后没办法，父母干脆将家里的电脑卖掉，同时控制小董的零花钱，让他没钱去网吧。一开始，小董是从自己的零花钱中省一点出来去网吧上网，但是后来才发现，



省出来的这点钱完全不够。

一天晚上，小董妈妈的手机响了，是警察打过来的，电话里的内容让小董的妈妈吓出一身冷汗："您儿子现在劫持了一名人质，你抓紧过来吧！"听到这样的消息，小董妈妈立马叫上丈夫，一起赶到了案发现场，只见儿子挟持了一名女子，被警察逼在路边，手里还拿着一把匕首。

原来小董半夜偷偷跑出学校来到网吧上网，上到半夜12点多，自己的钱不够了，于是他便在街上闲逛，这时候恰好看到了一个下夜班的女子，小董装作走路的行人，待靠近时，冲上去一把抓住女子的包，女子却并没有松手，因为里面有单位刚刚发的3000元工资。在撕扯中，巡逻的民警听到呼救声，立马赶到现场，而小董因为害怕，掏出身上的匕首对准女子的脖子，并让民警退后。



随后，现场赶过来大批警察，谈判专家、狙击手也相应到位。尽管是晚上，还是引来了大批的围观者，有人认出了他的身份并告诉了警察。

小董的父母看到眼前发了疯似的儿子，简直不敢相信自己的儿子会干出这样的事情。此时小董也丧失了理智，执意要父母给他10万块钱并且让警察放他走。最后小董的父母没有办法，双双跪在小董面前要求小董放人。小董看到自己的亲生父母跪在自己面前，猛然惊醒，扔掉匕首瘫倒在地。

8.3　测试：你有网络综合症吗？

测验前，先准备好笔和纸，然后对下列测试题给出“是”或“否”的回答。

(1) 如果有一段时间不上网，我就会变得焦躁不安，抑制不住想上网的念头。

(2) 在现实生活中充满困扰时，只要上网后，就能感到欣慰。

(3) 我不喜欢长时间地上网，觉得是在浪费时间。

(4) 我未上网时心情郁闷易怒，一上网就百病全消。

(5) 我觉得只有不断增加上网时间才能感到满足，从而使得上网时间经常比预定时间长。

(6) 我会全神贯注于网际或在线服务活动，并且下网后总念念不忘网事。

(7) 每次我都迫不及待地想提前上网。

(8) 我觉得上网已占据了我的身心。

(9) 说实话，我并不喜欢在网上逗留太多的时间。

(10) 我常常通宵达旦地蜷缩在黑暗的小角落里，两只眼睛牢牢地盯在电脑屏幕上。

(11) 即使在网上，我仍时刻担心自己错过了什么，甚至做梦也与互联网有关。

(12) 当我外出不能上网时，会感到沮丧、忧郁和焦虑，一旦上了网，这些感觉就消失了。

(13) 我只有在工作需要时才不得不上网。

(14) 没有了网络，我的生活将变得枯燥、空虚、无聊。

(15) 看到一个新网址时我常会心跳加快或不规律。

(16) 每当互联网的线路被掐断或由于其他原因不能上网时，我会感到烦躁不安或情绪低落。

(17) 我时常从早上开始就坐在电脑旁，到晚上才发现只做了一点点工作。

(18) 现在我无心干活，一上班就想上网，工作完不成就胡乱交差。

(19) 我总是忽视了家务，而把更多的时间花在网上。

(20) 有时候我为了上网，不得不在上班时间请假。

(21) 我曾努力过多次想控制或停止使用网络，但并没有成功。

(22) 每天一上班，我就惦着上网，从“新浪”到“雅虎”统逛一遍。凡是感兴趣的信息一律下载，塞进文档。

(23) 我更喜欢网上的刺激，而不是与配偶的亲密。

(24) 我从未出现由于上网时间过多而耽误工作的事情。

(25) 有人在我上网时打扰我，我会厉声呵斥、叫喊或表示愤怒。

(26) 当企图减少或停止使用网络时，我觉得沮丧，心情低落，没办法继续工作。

(27) 由于网络的存在，我的工作表现或生产效率有了很大的提高。

(28) 如果哪天无法上网，不能下载信息，我整天都会烦躁不安，甚至找碴儿与同事口角。

(29) 下网时，我感到沮丧、忧郁或者神经质，而这些情绪一旦回到网上就会无影无踪了。

(30) 我已意识到上网带来的严重问题，但仍然继续花大量时间上网。

计分方式：

第 3、9、13、24、27 题答“是”记 0 分，答“否”记 1 分。其余各题答“是”记

1 分，答“否”记 0 分。将各题的得分相加，统计总分数。得分越高，则说明你的网络综合症越明显。

测试标准：

在 0~5 分之间：你是一个普通的网络使用者。你有时候可能会在网上花较长的时间，但你能控制你对网络的使用，也没有出现因上网而耽误工作的事情。

在 11~20 分之间：你的互联网使用正在给你的工作造成许多严重的问题，当两者产生冲突时，你选择上网而不是工作。你需要现在就去解决这个问题。

在 21~30 分之间：你有严重的网络综合症，甚至认为网络比工作重要得多，再这样下去，你将面临失去工作的危险。

8.4 揭秘：什么是网络综合症

网络综合症(Net Synthesis)是指过度沉迷于网络而引发的各种生理、心理障碍的总称。目前在国内，中学生是网络综合症的主要患病人群。

因为青少年正值青春期，心理发育还不成熟，自制能力差，容易产生逆反心理，而虚拟网络的理想化，为他们提供了施展心理活动的平台，结果导致从最初好奇地随意浏览，最后发展到不能自拔的精神依赖。

患有网络综合症的人，初时是精神依赖，渴望上网的无拘束感；随后发展为躯体依赖，表现为情绪低落、头昏眼花、疲乏无力、食欲不振等。据最新统计，全世界两亿多网民中，就有 1140 万人患有不同程度的网络综合症。



网络综合症的主要症状如下。

(1) 上网后，精神极度亢奋并乐此不疲，上网行为不能自制。

(2) 通过上网来逃避现实，并时常出现焦虑、忧郁、人际关系淡漠、情绪波动较

大、烦躁不安等现象。

(3) 上网时间每次都超过原来的计划，甚至整夜地游荡在虚幻的环境中，白天对现实生活无兴趣。

(4) 不上网时，手指会不停地运动，严重时全身打颤、痉挛、摔毁器物；有人因陷得太深而不能自拔，走上了自杀的道路。

8.5 揭秘：网络综合症形成的原因

网络综合症的病因很多，可以总体归纳为外因和内因两个方面，外因主要是指社会环境和家庭教育的影响；内因主要是指满足感缺失、生理及人格方面的影响。

1．外因是被动因素，属表因，是形成网瘾的诱因

(1) 社会环境

随着电脑的普及，网吧开始出现，网络游戏开始流行。

网络在进入我们生活的同时，除了满足我们正常工作、学习、沟通交流的需要外，开发者也始终不忘对游戏和娱乐项目的开发，因此，出现了惊险的网络游戏、激情的和色情的电影，以及有趣的网络聊天等，最大限度地满足了青少年的心理需求。

但同学之间的攀比、从众等因素都会诱发网瘾。很多成年人自己有网瘾，这也会影响到孩子。

(2) 家庭教育

一方面，受家庭环境的影响，很多家长因工作忙，没有时间照顾孩子，或是父母本身就是网迷，更加滋生了孩子上网的欲望。另外，很多家长对于已经染上网瘾的孩子，不能实施正确的教育，而是施以打骂及家庭暴力，或是干脆放弃对孩子的教育，最终错过了戒除网瘾的最佳时机，毁了孩子的学业。



2．内因是主导因素，属本因，是导致网瘾的重要因素

(1) 满足感缺失

许多学生都会有学业失败、孤独、人际关系障碍等问题，从而导致心理空虚，缺乏自信。经历这些情况的青少年，为了获得内心的满足感，通常会选择逃避现实，而他们在逃避现实的时候，最容易用网络来填补心中的空虚感。

(2) 生理及人格

网瘾的高发人群多为 12~18 岁的青少年，以男性居多。而这个时期的孩子，本身大脑皮层发育不完善，意识也比较弱化，理解判断力差，自控能力也比较差。他们大多都处于青春期，反叛心理严重，对新鲜事物又充满了好奇，喜欢寻求刺激、惊险和浪漫的感觉，而网络中的游戏、色情和聊天，恰好对应了青少年的心理需求，自然就会成瘾。

8.6 揭秘：网络综合症的危害

对于网络综合症的危害，相信每个人都能说出几条。在这里，我们总结了 4 条网络综合症的危害。

1．电脑工作时，微波对身体有危害

电脑有低频电磁声辐射。如果人们较长时间处于这种辐射环境中又没有进行必要保健的话，就会引起中枢神经失调，导致情绪不稳、烦躁等焦虑症状。

2．长期操作，产生精神和心理压力

为避免出现差错，人们在操作电脑的过程中往往注意力高度集中，使得人的生理、心理都不堪重负，从而会产生失眠多梦、神经衰弱、头部酸胀、机体免疫力下降等病症，甚至可以诱发一些精神方面的疾病。

3．思维定势错位，造成的心理失衡

人类与电脑交流只需下达正确的命令，这样容易使长期从事电脑操作的人养成要么坚持、要么放弃的思维定势，并推广到处理人际关系中，出现了“定势错位”。这样容易使人丧失自信、工作难做好，因而加重了其内心的紧张、烦躁、焦虑和不安，最终会出现各种生理、心理问题。

4．操作不当伤害身体

每个人都回忆一下，自己上网一般是什么姿势，坐着、趴着、躺着？错误的上网姿势也容易对身体产生直接影响。

(1) 坐姿

使用电脑时，一般都是保持着固定的姿势，时间长了，就会出现腰酸颈直、头胀眼干、全身不适等症状。长时间连续操作、姿势不当还会引发颈椎病等。所以一般上网两个小时左右，就要起来活动一下。



(2) 击键

人们在使用鼠标时，总是机械地活动一两个手指。长期密集、重复和过度的活动逐渐形成了手腕关节的麻痹和疼痛。而本不常见的“腕管综合症”的发病率在电脑的普及后却日益提高。

(3) 用眼

在操作电脑时，总是“目不转睛”地盯着显示屏，较长时间接触电脑后，常感双眼干涩、酸胀、看不清东西，可是经眼科医生检查，双眼视力、眼球、眼压都没有问题。许多眼科大夫将这一症状称为“网络综合症”之眼科新疾病。

(4) 环境

长时间在网吧上网，还会受到二手烟的污染。有些网吧空间小，人员多，管理差。在室内抽烟，就会令上网的青少年成为“二手烟”的受害者。

8.7 治疗网络综合症的 4 种措施

网络的积极作用毋庸置疑，关键是要把握好一个度。

1．理性分析

当孩子出现网瘾症状后，不管你的工作、事业有多重要，都应抽出时间多陪伴孩子，分析孩子产生网瘾的根本原因，到底是家庭、学校和社会哪个环节出了问题？其次，帮助孩子找到比网络更让他感兴趣的事物，培养他更广泛的学习兴趣。如果家长能多些时间、多点耐心陪孩子玩玩，陪孩子聊聊，让他们想玩、想说的心愿在现实生活中就能得以实现，那么孩子自然会从对网络的沉迷中解脱出来。

2. 合理限制

当青少年出现网络综合症时，家长就要合理限制孩子的上网时间。另外，应做到让孩子安全上网。

(1) 在计算机里安装过滤程序或者“防火墙”，以屏蔽不健康网站。

(2) 父母掌握相应的电脑知识，熟悉孩子经常去的网站和聊天室，以便能够及时发现问题，及时解决。

(3) 把电脑放在公共区域，比如客厅，切忌放在孩子的卧室中。



3. 耐心教育

许多家长对患有网络综合症的孩子进行粗暴式教育，而这不是解决问题的最好办法。家长要明确地告诉孩子，相信他是一个意志力强的孩子，不会成为网络的奴隶，对孩子能够按计划执行的举动要及时赞扬，在这个过程中，时刻留意孩子上网的目的，切忌因孩子一时的迷恋而全面否定孩子的自觉性

4. 主动带孩子多参加户外活动

家长应该尽量抽出时间带孩子走出家庭，走向自然，多参加一些户外的体育活动。相信大部分青少年对旅游的兴趣会大过网游。

8.8　预防网络综合症的 8 种措施

网络综合症完全是人为的，上网的时候只要有足够强的自我控制意识，加强自我保健，便可在很大程度上防止问题的发生。在这里，我们总结了预防网络综合症的 8 种措施。

1. 控制上网时间

在上网时间上要自我约束，一般不要超过 3 个小时，特别在夜间，上网时间不宜

过长，甚至应该不上网。

2．有目的上网

上网要有明确的目的，有选择性地浏览自己所需要的内容，这样能在最短时间内解决自己的问题，减少在网络上逗留的时间。

3．注意操作姿势

显示器应在与双眼齐平或稍下位置，与眼睛的距离应在 60 厘米左右。光线柔和，不可太暗，手指敲击键盘的频率不宜过快。

4．要有丰富的业余生活

平时要有丰富的业余生活，比如外出旅游、与朋友聊天、散步、参加一些体育锻炼等。只要能将注意力从网络上转移就可以。

5．注意饮食

在饮食上，要注意多吃一些胡萝卜、荠菜、芥菜、苦瓜、动物肝脏、豆芽、瘦肉等含丰富维生素和蛋白质的食物。

6．及时预防

网络综合症的患病是有一个过程的，当出现早期症状的时候，就要及时停止操作并休息，待症状缓解之后再上网。

7．保持良好的心态

上网过程中，应保持平静心态，本着放松、学习的原则，不宜过分投入。

8．远离不健康内容

要注意远离一切色情、暴力性节目。儿童、青少年正处于成长发育时期，家长更应对他们注意监督，从严控制，以免成为网瘾的受害者。





第9章

特殊的迷恋——恋物癖

一名韩国男人与一个贴有女人照片的大枕头相爱并结婚。这名男子爱上的是日本的一种印有当红动画主人公照片的大抱枕。

在他的箱子里，有许多动漫人物抱枕。他最终与其中的一个抱枕在当地的牧师面前结婚，并为抱枕穿上了婚纱。

你一定觉得这很不可思议。没错，就连我和我的小伙伴们都惊呆了！但是，换个角度看的话，我们身边其实也有很多类似的事情发生，例如恋物癖。



9.1　案例：失控的心

小何小的时候，父亲因工作常不在家，与家人缺乏情感交流，且嗜酒如命，性格粗鲁，脾气暴躁，经常在外面喝点酒回家就与妻子争吵，动辄打骂。所以小何在这样的环境中，自幼就很胆小畏缩、执拗、内向。

9 岁那年，小何的父母终于离异了，小何开始跟着自己的母亲生活。由于从小没有得到足够的父爱，小何憎恨父亲，依恋母亲。他愿意和女孩一起玩耍，并由于他性格少年老成，对人关心体贴，常博得女孩的好感。

高中毕业后，小何就出来打工了。一次，小何从女工宿舍楼旁路过，看到晒在外面的女性内衣内裤，心中突然产生了一种冲动，于是大着胆子，迅速上前偷取了三角裤和胸罩，在这过程中，他有一种既紧张又满足的感觉。



从那以后，小何每次经过女工宿舍时，心就像被控制了一样，眼睛不由自主地就开始寻找晾晒着的女性内衣内裤。一旦看见，就极度紧张，心跳加快，大脑中的想法极为模糊，只想取走这些内裤、胸罩等。如果偷到，就心满意足；要是偷不到，就会非常焦虑，紧张不安，不可克制地到处搜索，就像被磁铁吸住了一样。

在以后的生活中，小何的心理问题变得越来越严重，有时，他会到商店去购买这类物品，有时，则直接钻进女更衣室或女浴室去窃取。他自知行为丑陋，无颜面世，也曾下决心痛改前非，写过许多自我警告的誓言，但每当欲念发作时，又身不由己，不能自制。而事后又往往陷入悔恨、自责的深深痛苦之中。

然而，“常在河边走，哪有不湿鞋”。这天，小何偷偷潜入女浴室偷女性贴身用

品，正好被女顾客发现，随后就被浴室管理人员抓住并报了警。

在被派出所扣留时，单位领导考虑他的日常工作表现不错，特地为他请来了心理医生对他进行心理治疗。后来，在法律和医生的双重影响下，小何意识到了自己的病症，并积极配合治疗，最终摆脱了心理疾病，开始了正常人的生活。

9.2 案例：邪恶的种子

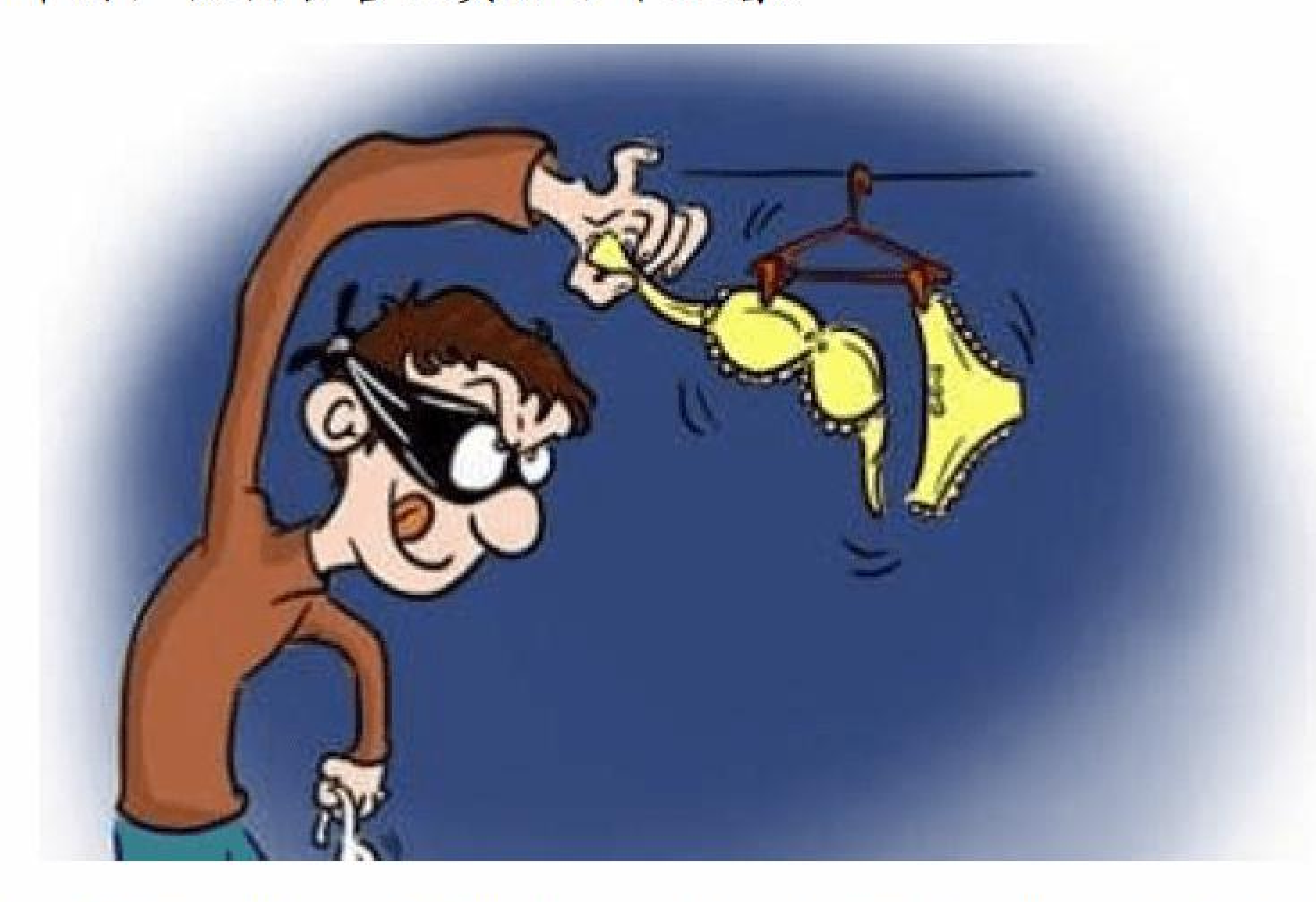
这天，小高在父母的带领下来到了医院进行心理治疗。看到父母凌厉的目光，他很害怕。他除了跟家里人接触，很少跟同龄朋友一起玩。

在心理医生的鼓励下，他讲述了内心的秘密。

上高中时，小高家搬到一个大杂院里。一次，在院子里，小高看见邻居家晾的衣服里有几件精致的女式内衣，又一次感到一种不能按捺的冲动，见四周无人，就偷偷地把几件女式内衣取下来，装在书包里拿走了。从此，小高常去偷人家晾晒的内衣。

有一次，小高在偷内衣时被发现了，在一片打骂声之后，小高被逼着向父母保证坚决改正，绝不再犯。

一天傍晚，小高有事去女生宿舍找同学。不想，在楼下捡到一件从窗口掉下的胸罩，小高立刻又想入非非，不能自持。有了这次意外收获后，女生宿舍楼下就成了小高夜晚经常光顾的地方。终于有一天，小高在女生宿舍楼下，正偷偷摸摸地将一条女式内裤揣入怀中时，被宿舍管理员抓了个正着。



从那以后，小高就像一只过街老鼠，被一大群人围住，羞辱声此起彼伏。小高连走路都不敢抬头了，心里只觉得自己十几年来所有的尊严、人格全都在这一刻丧失得干干净净了。后来，学校老师又告诉了小高的父母，父母从小高房间里发现了小高几年来收集的女式衣物。



小高无地自容，不敢去学校，不敢见人，连家长都不敢见了，觉得自己的脸面全丢尽了，萌生了自杀的念头。好在父母发现及时，阻止了悲剧的发生。最后只好在父母的带领下，来到心理诊所进行心理治疗。

9.3 揭秘：什么是恋物癖

恋物癖指在强烈的性欲望与性兴奋的驱使下，反复收集异性使用的物品的行为。所恋物品均为直接与异性身体接触的东西，如乳罩、内裤、丝袜等，通过抚摸和嗅闻这类物品进行手淫，或在性交时由自己或要求性对象持此物品，可获得性满足。

恋物癖患者多见于男性，这种行为会引发患者不惜用非法手段去获取异性的物品。恋物癖的对象有狭义和广义两种。

狭义的主要指通过接触异性穿戴和使用的服装、饰品来唤起性的兴奋，获得性的满足。

广义的恋物癖所恋的对象不仅仅包括异性穿戴的那些无生命的物品，而且还包括异性身体的某一部分，通过接触身体的某一部位获得性满足。

所以，恋物癖患者会把兴趣集中在女性的内衣、内裤、乳罩、头巾、衣服或头发、手、足、臀部等部位，来取代正常的性活动，以激起性兴奋，获得性满足。

恋物癖的诊断确认必须满足以下三点。



9.4 揭秘：恋物癖的病因

恋物癖的病因比较集中，总结起来大概只有 4 种。

1．是一种习得的结果

大部分患者都与环境影响和性经历有关，当性兴奋偶然与某一物品联系在了一起时，就会造成心理上的固定影响，这类情况多是在青春期出现的。

例如，某位男生躺在操场上，他的一位泼辣的女同学把一只脚放在他身上，这一偶然的戏虐动作竟然激发起了他的性欲。而后，这个男生很有可能会成为一个终身难改的恋足癖者。

2．社会文化环境的影响

在初、高中阶段，学校对谈恋爱管得很严，男女接触较少，这样便会使他们将自身的性冲动向一些异性的象征物发泄，起初可能是偶然得到异性的物品，性兴奋也是偶然引起的，但是经过几次反复，便成为一种习惯。

3．性心理发育异常

性心理异常是大部分恋物癖患者的特点，他们在潜意识中多有对生殖器官的忧虑和害怕，从而促使某些人去寻求较安全、较容易获得的性行为对象，或产生把异性身体的某一部分及饰物当作性器官的念头，从而在潜意识中缓解内心的不安。

4．性教育缺乏

可以这么说，在我国，基本上，没有家长对自己的孩子进行过性教育，他们甚至都羞于开口，而学校更是没有开设相关的课程。所以学生的性知识只能从不健康的刊物、影像资料中获取，再加上青春期小孩对性知识的好奇与较差的自制力，极容易让他们走弯路。

所以性知识缺乏、好奇和意识方面的某些问题也是形成恋物癖的原因。



9.5 揭秘：恋物癖的危害

恋物癖是一种严重的心理疾病，其危害也是相当大的，大概可以分为 3 点。

1．极易造成违法犯罪

由于恋物癖患者在性兴奋时大脑不受控制，对某一物品有极大的获取意识，所以恋物癖患者通常会通过偷窃、抢劫等方式去获取异性的物品，严重情况下甚至会导致强奸、杀人等犯罪行为。

2．影响正常的性生活

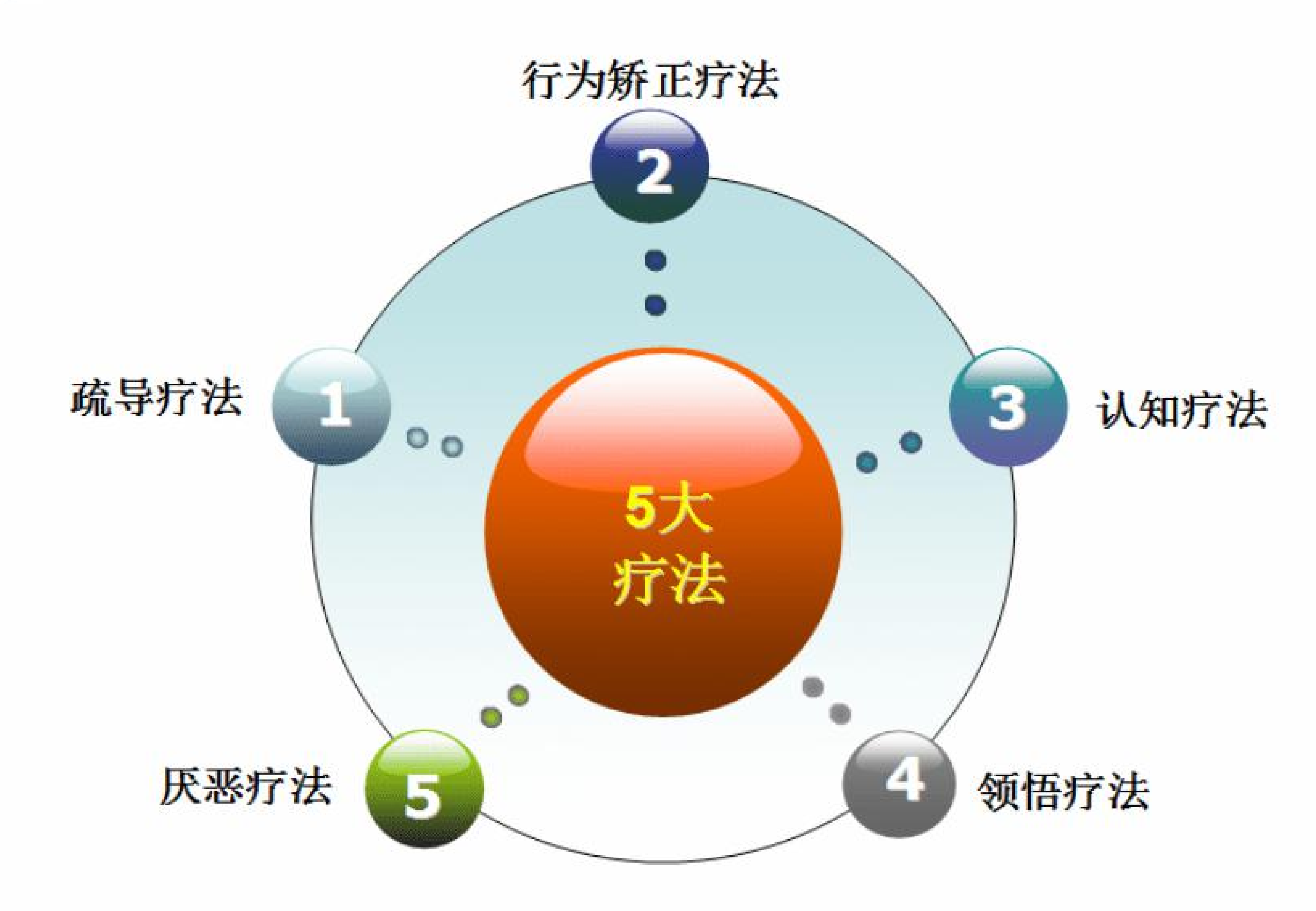
恋物癖往往会影响正常性爱的质量，甚至造成对正常性爱不感兴趣，同时，可能造成不良的社会认知。

3．影响情侣、夫妻感情

从道德角度看，恋物癖患者由于自制力不是那么强，容易在恋爱和婚姻中出轨；从人情角度看，恋物癖患者容易受到歧视，尤其是自己的另一半，对伴侣的恋物癖行为可能是不能接受的。

9.6 治疗恋物癖的 5 种措施

用心理治疗的方法治疗恋物癖，一般来说治疗效果都比较好，常见的心理治疗法有以下 5 种。



1．疏导疗法

心理医生根据患者的病情，用准确生动、亲切的语言分析其恋物癖产生的根源和形成的过程，以及恋物癖的本质和特点，使患者对自己的病症有一个正确的认识，从而提高治疗的决心和信心，达到治疗的目的。

2．行为矫正疗法

制定详细的治疗计划进行训练，写下自己偷窃“性恋物”时的紧张、恐惧和被批评处分时的难堪局面的书面记录，重复阅读，形成厌恶性条件反射。

3．认知疗法

通过患者对疾病过程的回忆，医生找出其根源，然后帮助患者分析和解释恋物癖行为的危害。

4．领悟疗法

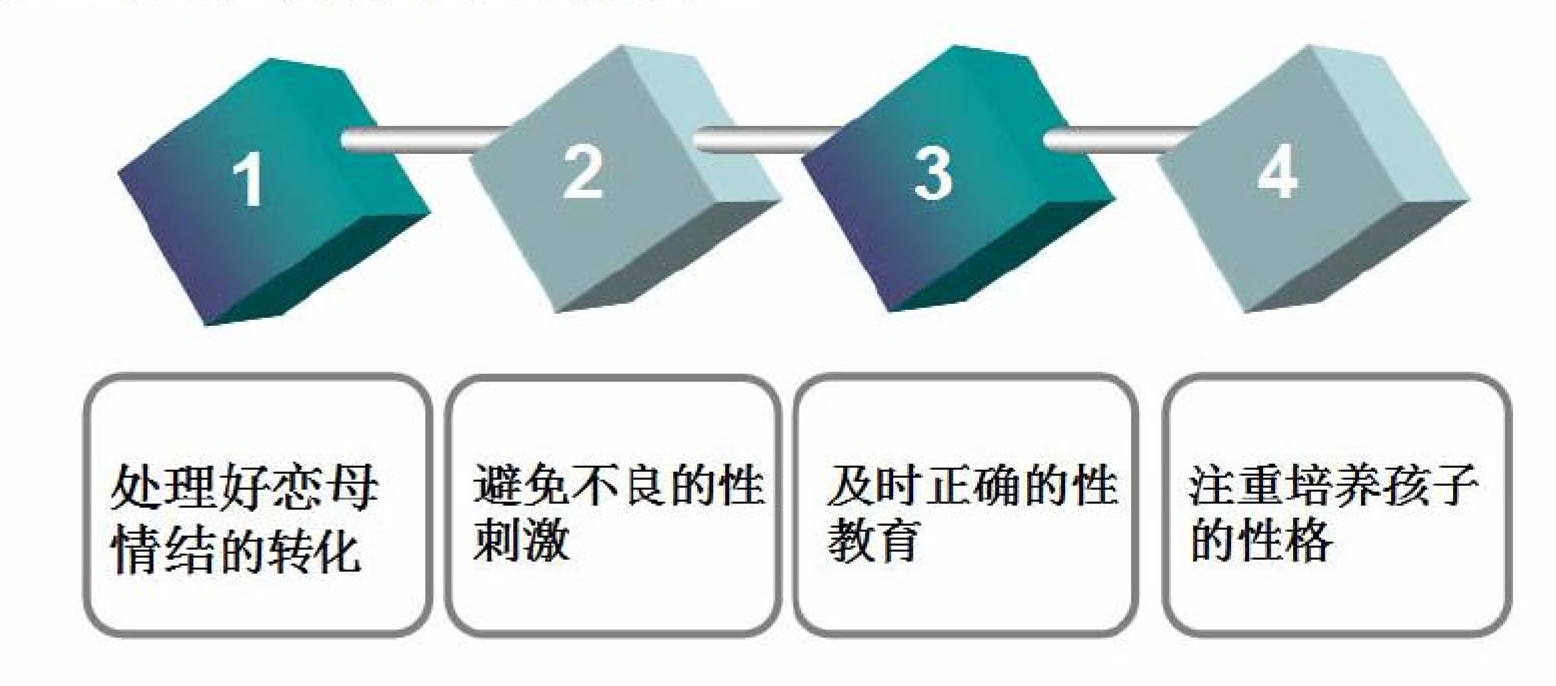
使患者改变其歪曲的、不合理的信念和价值观，以使患者的变态性心理失去依存的依据和理由，从而建立合理的、正常的信念和价值体系，达到治疗的目的。

5．厌恶疗法

当患者产生了恋物的欲念时，便给他一个恶性刺激，如拉弹橡皮圈去弹击患者的手腕，使之感到疼痛，从而控制这种欲念，直到病态现象消失为止。

9.7 预防恋物癖的 4 种措施

医学界通过临床案例分析，不难发现，“恋物癖”的形成与其成长经历存在着千丝万缕的关系。对此，我们有以下建议。



1．处理好恋母情结的转化

对于恋物癖等性偏好障碍的预防，要从幼儿开始，尤其是处理好 3~5 岁时幼儿恋

母情结的转化。另外，在孩子面前应强化对父亲优良品质的认可，否则会阻碍男孩转换对母亲的依恋。

2．避免不良的性刺激

男孩 3 岁以后不宜与母亲同床共眠，母亲不要在孩子面前穿着内衣，不要玩弄男孩的性器官，夫妻亲密行为尤其是性生活要避免让孩子看到。当孩子进入青春期后，要密切关注孩子的生理变化，不要让他接触不良的影像、刊物。

3．及时正确的性教育

要根据孩子不同的年龄段的心理特点进行及时、正确的性教育，引导他们正确认识两性生理和心理的差异，消除对异性的过分神秘感。尤其是对异性的好感，甚至早恋，不要一味地打压，而要合理地引导。

4．注重培养孩子的性格

父母在关心孩子的身体健康和学业以外，还要重视孩子的心理健康，形成亲密的亲子关系，帮助孩子减轻各种压力。比如，若孩子在学校犯了错误，不要一味地指责，甚至打骂，而要先给予安慰，保护孩子，减轻他们的压力，回到家里后，再详细了解情况，给予恰当的处理。



第10章

有违伦理的迷恋——恋童癖

有研究显示，男性年龄在30岁以上，如果缺乏性兴趣，其婚姻和性关系方面有明显问题，比如对成年人之间的性生活感到沮丧或忧虑，无法得到性快感，那么就极容易患恋童症。

恋童癖多少听说过，但是却很少有人提起，因为大多数人还是难以接受的。那么这一章就来对恋童癖做一个大揭秘。

10.1 案例：安蒂森的罪孽

那是一个初秋的傍晚，18 岁的安蒂森劝说邻居家两个 11 岁的小女孩跟他到水库去玩。他拉着她们的手走在库坝上，那个季节、那个时候，水库周边地区可以说是空无一人，傍晚的昏暗与宁静让其中一个小女孩感到害怕，挣脱开他的手跑掉了。安蒂森并没有多加理睬，他领着剩下的这一个女孩继续向坝的尽头走去。

到了预想的位置后，安蒂森将她推倒在地并动手打她。

回到家后，小女孩将事情如实地告诉了自己的父亲，父亲顿时火冒三丈，打电话报了警，安蒂森很快就被抓住了。由于安蒂森的父母花钱买通了法官，安蒂森后来并没有被重判，他只是被劳教了 9 个月后就放了出来。

至此，安蒂森的第一次案发只以一个非常轻微的代价终结了。

然而，安蒂森被释放出来后不久，就又开始紧锣密鼓地计划着下一次作案了。这一回，不幸降临到一个独自在安蒂森家附近玩耍的 9 岁女孩的身上。安蒂森上前询问女孩想不想要洋娃娃，如果想要的话就跟他走，而小女孩天真地答应了。



小女孩跟着安蒂森行至一条无人的小路上，女孩问道："叔叔，你说的洋娃娃在哪里啊？怎么还没见到？"此时的安蒂森突然紧紧抓住了小女孩，卡住了她的喉咙并把她拖到小树林里边。刚要准备实施侵犯，他发现女孩的脸色开始变青，呼吸变得困难，由于担心她真的会死掉，安蒂森就沮丧地收手了。

过了一会儿，女孩清醒过来，惊慌失措地跑回家，刚到家，就晕倒在了地上。女孩的妈妈在自己女儿身上发现多处瘀紫和擦伤，并在腹部下方看到一个青紫的手印，



随即报警。警察尽管在各项检查中并没有发现女孩遭受性侵犯，但由于安蒂森是累犯，并且对当事人造成的影响比较大，情节比较恶劣，所以这次被捕后判了 6 年。

风花雪雨，这一年，25 岁的安蒂森终于再次从牢中出来了。此时他在原来的房子那边已经是臭名昭著了，所以安蒂森选择搬到一个新的地方居住，但他的生活却并没有因此有新的开始，而竟然成了别的无辜儿童生命的终点。

一个夏天的晚上，安蒂森邻居家 11 岁的小女儿菲菲出去找朋友玩后就再也没有回来，于是，接下来的二十几个小时里，警察、邻居、菲菲的家人及朋友，甚至包括安蒂森都在寻找菲菲，但是一直一无所获。最终警察找到了一位目击者，而目击者称，他最后见到菲菲时，安蒂森也和菲菲在一起。因此警方怀疑安蒂森有重大的做案嫌疑，随后就将安蒂森控制起来。

经过一番审问后，安蒂森终于承认是他强奸并掐死了菲菲，作案后将尸体抛入一个下水井中。对于杀害菲菲的过程，安蒂森如是说："我一开始只是想亲近她，菲菲却激烈反抗并大声叫喊，我怕被别人听到，就用手掐住了她的脖子，没想到她后来就没有呼吸了。"

随后警察找到了菲菲的尸体，同时，警察还在安蒂森的房间里发现了大量的色情和虐童的照片。

10.2　案例：英国恋童癖大案

英国《泰晤士报》、《苏格兰人报》、英国广播公司曾报道，英国赫尔皇家法院开庭审理了一起英国历史上最耸人听闻的恋童癖大案。

这名英国"超级恋童癖"患者名叫格林 • 马丁，被逮捕时 53 岁，早年离异后，带着两个女儿生活。在众人眼中，马丁是一个慈祥的父亲，然而，他却是一个心理严重变态的超级恋童癖患者。

格林 • 马丁拿自己两个年幼女儿当"诱饵"，马丁先是在当地报纸上登广告，为自己的两个幼女寻找朋友；他还经常带着女儿到海滩等公共场所转悠，有意让女儿和那些同龄女童一起玩耍，当她们互相熟悉后，马丁以要带女儿回家为由，邀请那些无知的女童一起到他家去玩。

两个女儿回到家后，马丁就会在递给那些女童的饮料中放入迷药。当那些女童昏迷后，马丁就会对她们实施性虐待。在实施虐待时，他还使用一些古怪的道具如剃刀、武士剑和石弓等。马丁一边发泄兽欲，一边还用照相机将场面拍摄下来。所有这些照片都被他藏在家里的一个秘密的房间中。



在长达 17 年的时间中，马丁诱骗 3100 多名女童到自己家中来玩，他将自己侵犯这些女童的画面拍摄下来，拿到网站上去拍卖。直到去年，一名到马丁家进行装修的工匠偶然发现了一些不堪入目的照片，他立即将这些照片交给了警方。

警方随后对马丁家进行了搜查，发现了 6000 张照片，上面涉及 2000 名女童；接着，警方又在一大堆还没有洗出来的胶卷上发现了 12000 张照片，上面涉及另外 1100 名受害女童，遭到马丁侵犯的女童人数多达 3100 多人。

警方在他家中还发现了一本日记，上面不仅记载着他对每个女童的虐待细节，还记载了他的一些“谋杀计划”。警方在一张女童照片的背面发现了一行触目惊心的字——“这是 × 小姐，她已经死了！”

经过审理，在证据面前，马丁终于认罪。

10.3 测试：是否有恋童癖

你是否经常喜欢比自己小很多的异性呢？你觉得自己有恋童癖吗？下面就来做个测试吧。

1. 你到了一个风景宜人的海滩，哪一种男生会吸引你的注意？

在弹吉他唱歌的男孩——跳转 2

架着画架写生的男孩——跳转 3

2. 如果知道很多你不在意的人聚在一起说你的坏话，你会怎样呢？

对不在意的人懒得理他们——跳转 4

会生气到哭出来——跳转 3

3. 你比较讨厌哪种类型的人？

不懂装懂的类型——跳转 6

知道一点事情就嚣张跋扈的人——跳转 5

4. 床头会想要挂什么装饰品？

风铃——跳转 7

布帘——跳转 5

5. 下雨的话，会想要使用怎样的伞？

蓝底嵌有粉红泡泡的——跳转 6

完全透明色的伞——跳转 7

6. 最能够打动你的是？

治愈系的笑容——跳转 8

温柔的言语——跳转 9

7. 在街上忽然迷路了身上钱又不多你会怎么做？

想要找人来帮忙——跳转 10

到处问路找到熟悉的路再说——跳转 8

8. 会更喜欢哪一种花？

玫瑰——跳转 9

百合——跳转 10

9. 衣柜里什么色系的衣服比较多？

彩色系——跳转 11

单色系——跳转 12

10. 喜欢或者曾经想过要带脚环吗？

是——跳转 11

不是——跳转 13

11. 哪种眼神更让你无法抗拒呢？

可怜兮兮的委屈的眼神——跳转 13

像钻石一样的泪眼——跳转 12

12. 养小宠物的时候经常会做的事情是？

把它限制在某个空间里不让它到处跑——跳转 15

让它学习各种各样的东西——跳转 14

13. 怎样的生活方式是你所不能接受的？

仅仅为了荣誉地位和金钱生活——跳转 15

仅仅为了爱而活——跳转 14

14. 如果给你一个机会任你选择一种时间和空间，你想要做什么人？

到古代去做武功高强的剑客——属于 D 类型

变成世界数一数二地位和财富的商人——属于 A 类型

15. 假若你一直在人群中是最优秀的，然后突然不再受人关注了，你会？

很难过然后颓废地离开——属于 B 类型

想办法让自己变回原来的模样——属于 C 类型

测试标准：

A. 你是个绝对没有恋童癖的人，只是控制欲太强。虽然也会喜欢比自己小的男生，但是只是因为对方让你有发挥余地的感觉罢了。对于能够很好地控制自己生活和未来的你来说，年纪小的男生会让你觉得没有安全感，交往起来太吃力。

B. 你是一个有着严重恋童倾向的人，性格敏感而脆弱的你容易因为周围的小事情而感到难过。不喜欢变更，情人对你来说一方面是恋人，另一方面也是你的慰藉者。喜欢某个年纪段的异性，简直是不会随着你的年纪变更而变化的。

C. 用来形容你的话是“性格太多元化了”，或者说是“只要看到适合你的类型就绝对不会放过”的人，所以这样的你，也是有着极其严重的恋童潜力的。即便现在不发作，也会因为某件事情脱离了你的控制而发作的。

D. 只想要做自己喜欢的事情的你叛逆心可谓一流。这样的一个人保护心极强，看到弱小的就想要呵护，看到可爱的就想要占有。你的恋童倾向真是不可磨灭啊，不过值得庆幸的是，来源只是对可爱事物的不能抗拒。

10.4　揭秘：什么是恋童癖

恋童癖是以儿童为对象获得性满足的一种性变态，此种性变态行为的患者以男性多见，受害者男孩女孩皆有，但女孩要多一些。

恋童癖产生于 19 世纪末，但在西方公众话语中的出现，则基本上是从 20 世纪 70 年代末才开始的。90 年代以后，随着打击网络恋童癖色情犯罪行动的开展，它逐渐成为公众话语中一个重要的伦理话题。恋童癖者一般多在 30 岁以上发病，恋男童的人通常为已婚者，恋女童的则以未婚者居多。



恋童癖患者主要有以下症状。



(1) 恋童癖患者对性成熟的人反而不感兴趣，只以儿童为满足性欲的对象。

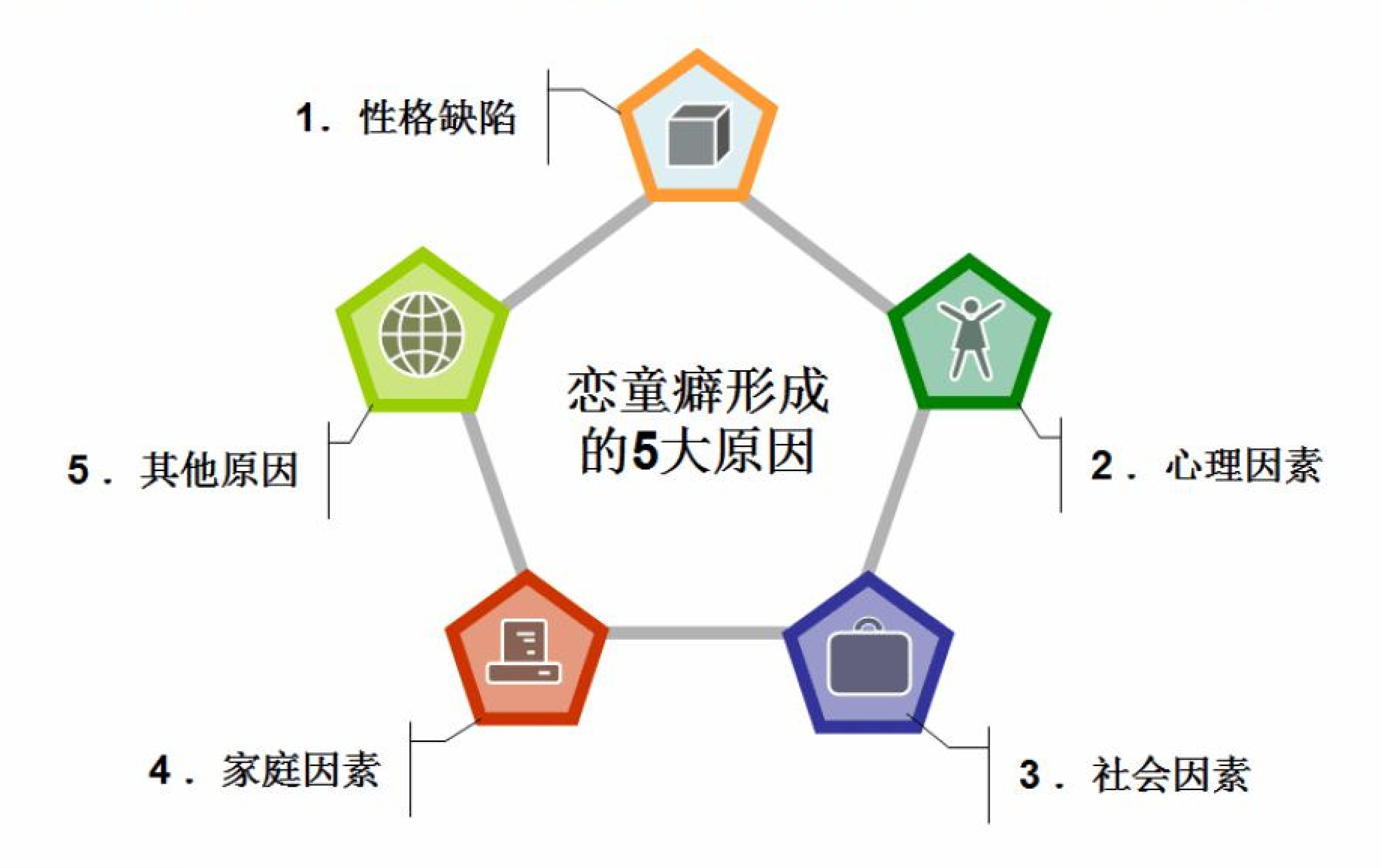
(2) 恋童癖患者主要追求的是心理上的性满足和性快感，他们常常通过窥视或玩弄儿童的生殖器来达到性满足，但随着时间的延长，这种接触的次数增多，心理满足便会演变成生理满足，即出现要求性交、玩弄儿童、折磨儿童等行径。

(3) 同性恋倾向的与有异性恋倾向的恋童癖患者之间存在着较大的差异。有同性恋倾向的患者，大多是已婚的，而且他们更喜爱一个年龄较大的对象，基本上是 12~14 岁的对象；而有异性恋倾向的恋童癖患者更喜爱年龄稍小一点的，基本上是 7~10 岁的对象。

(4) 恋童癖患者大都是阳痿患者，如果射精的话，也是通过露阴癖、窥阴癖、手淫来实现的。

10.5 揭秘：恋童癖形成的原因

恋童癖主要是由于后天心理发展不正常造成的，其原因归纳起来有如下 5 点。



1. 性格缺陷

由于性格胆怯、懦弱，缺乏应付危机的能力，当遇到意外的重大精神打击时，不能勇敢地面对现实，希望退回到童年，这时候极容易把心思转到小女孩身上，在心目中把小女孩幻化成两种形象：一是恋人，二是母亲。

2. 心理因素

喜欢儿童，对儿童表示关注，本是人的一种普遍行为，其心理也是无可指责的，



但这种行为和心理必须有一个度，超过了这个限度，并作为一种观念在头脑中固定下来，甚至控制了人的行为，便成了恋童癖患者。

3．社会因素

如今的工作压力大，社会环境复杂，人际关系不好或受挫折，便会觉得人心难测，与成年人打交道要费尽心机，因而感到很疲劳、紧张、可怕，而这时候，儿童的天真无邪与成年人形成了鲜明的对比。时间一长，便对成人间的人际关系感到厌倦，而把兴趣转到了儿童身上。

4．家庭因素

家庭不和睦，夫妻感情不好，会使患者对成年人间的性生活失去兴趣，从而把目标转到儿童身上。

5．其他原因

有的则是因为智能发育迟滞、慢性酒精中毒、残废、年老或其他脑病，而导致接触正常成年女性的机会很少，故将满足性欲的对象转向了儿童。

10.6　治疗恋童癖的 3 种措施

目前，医学界对恋童癖还没有办法治愈，但是可以通过各种治疗方法减少或防止恋童行为的表达，减少对儿童性虐待的发生率。



1．认知行为疗法

认知行为疗法已经证明可以减少接触性罪犯再犯，效果要好于精神分析或心理动力学疗法以及普通心理咨询。

2．药物干预

通过用药物来干扰睾酮的活性，从而降低男性的性欲，如帝宝、孕酮、醋酸环丙孕酮、醋酸亮丙瑞林。这一方法也被称为“化学阉割”，常用于治疗强奸犯及攻击型恋童癖。

3．物理阉割

欧洲国家曾经使用物理阉割来“治疗”攻击型恋童癖，使其抑制或丧失性冲动。但这种方法由于存在各种问题，已经被世界各国摒弃，只在二战时期被用于几个欧洲国家，2000 年后，在汉堡市被宣布终止。



第11章

特殊的“爱好”——窥淫癖

“窥淫癖”这个概念最早是一个心理学概念，是许多心理学家在研究性心理学现象时总结的术语，20 世纪 70 年代，“窥淫癖”成为电影理论的一个关键语汇。

那么，究竟什么是窥淫癖？它离我们的生活有多远？生活中又该如何防治窥淫癖？这些问题将在本章中逐一揭秘。

11.1　案例：艾米的心事

艾米是一名23岁的小学女教师，她年轻貌美，性格温和、内向，在学校的表现没有任何异常。平时，她工作认真负责，为人谦和有礼，学生们都喜欢她。

艾米家住在一个天然海滩的旁边，平时很少有游客过去，倒是夏天偶尔会有一些情侣到那儿去约会。

初夏的下午，艾米在海边的沙滩上徘徊着，她似乎有些迟疑，犹豫良久后，终于下了决心，迅速在一个礁石下躲了起来，然后从礁石的缝隙窥视不远处的一对情侣。那对情侣显然没有觉察到他们的一举一动正被艾米盯着，他们在夜幕下放纵着自己的情欲，接吻、拥抱，忘乎所以，艾米看见他们的亲昵，感觉很好奇。



两年前，艾米结了婚，然而婚后的家庭生活并不幸福，由于夫妻性生活不和谐，半年前她就与丈夫分居了。在一年半的婚姻生活中，艾米从来没有从夫妻的性生活中得到过快感和满足，而现在，艾米只能从偷窥别人的亲昵中得到性满足。艾米说："我也感到这样做可耻，但我就是控制不住自己。"

显然，艾米是一个窥淫癖患者。在心理诊所，心理医生看到了她羞愧难当、痛不欲生的样子。心理医生丝毫没有流露出鄙视，只是认真地询问了她的病况："你少女时期是从什么时候开始有性意识的？"

艾米被这么一问，仿佛被人洞穿了心底的秘密一样，她回答道："在我10岁的时候，一次偶然半夜醒来，看到了同一房间睡觉的父母做爱的情景，她当时非常惊讶、好奇，又不敢声张，只好偷偷装作睡着了。"

"长大以后，我明白这是一种很无耻的事情，所以我尽全力约束自己不去想这件



事，然后情况开始渐渐好转。”

“那后来你是怎么想到偷看别人的呢？”心理医生继续问道。

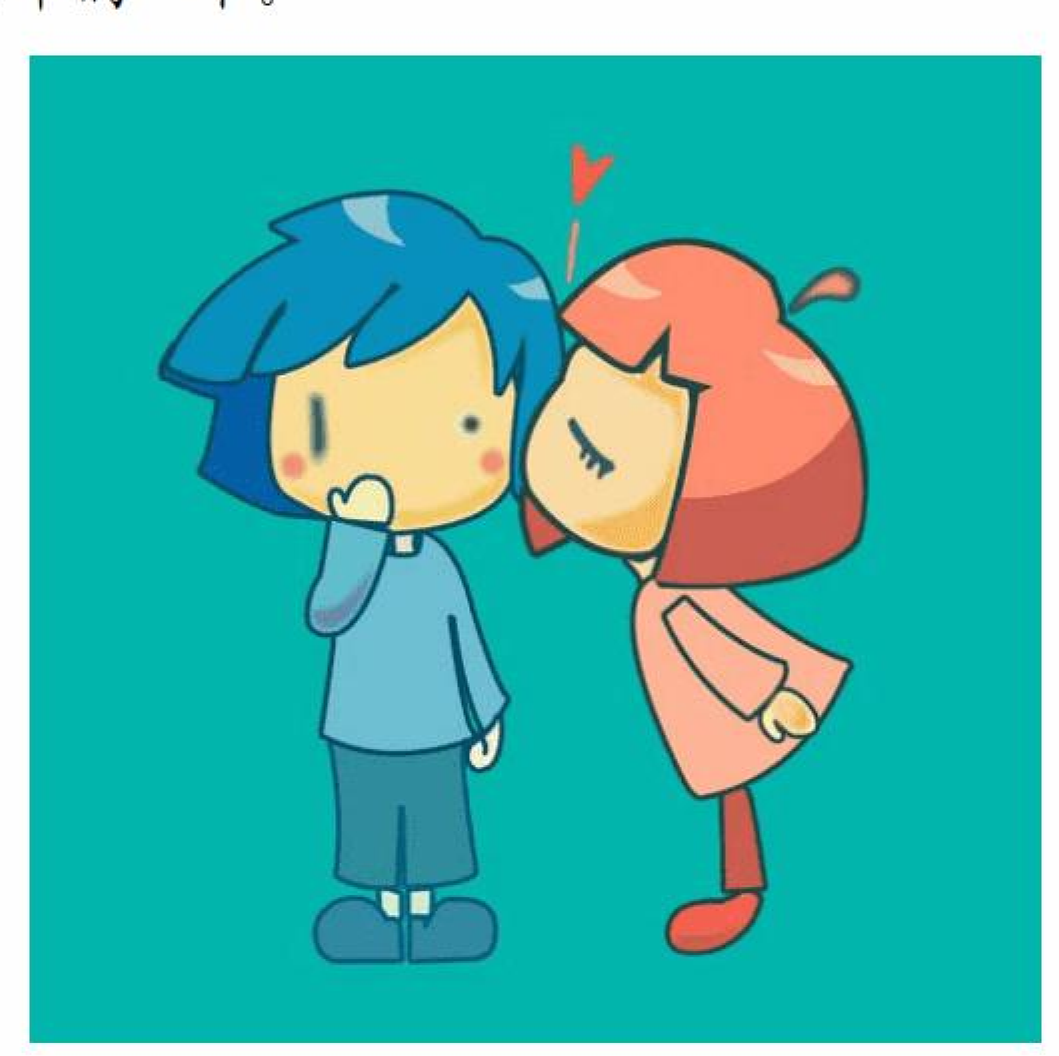
艾米回答道：“那还是我 19 岁那年，一天，我的心情很不好，因为我和我的男朋友分手了，我独自在沙滩上徘徊，无意中看见一对拥抱着的情侣，就悄悄地躲着偷看。

心理医生接着问道：“后来你结婚了也是这样吗？”

“刚结婚的时候还好一些，但是半年以后，我就发现，性生活给我的快感远比不上去海滩偷窥，所以从那时候开始，我就产生了渴望窥视他人亲昵的欲望，经常控制不住自己……”

11.2　案例：情不自禁

小强住在县城里的一个热闹地区，小时候与小朋友一起玩，就发现了异性的差异，对性有一种朦胧的意识。那时，有几个比小强大几岁的男孩，常带着几个小男孩一起做游戏，而小强也是其中的一个。



可是，小强其实十分厌恶同性，他喜欢与异性小朋友一起玩“过家家”。当时由于小，穿的都是开裆裤，所以时常看见小女孩的样子。

后来，小强上了初中，随着青春发育的成熟，小强也长大、长高了，第二性征明显突出。一天晚上，小强起床上厕所，学校厕所的灯是声控的，上完厕所之后，他咳嗽了一声，厕所的灯亮了，同时女厕所的灯也亮了。奇怪的是上完男厕所的小强，对女厕所“有没有人”也不放心，还要伸头探望一下，如果女厕所没有人，就进去溜一圈。如果女厕所里有人，小强就会偷看几眼，这样持续了一年多。

小强心里知道这是不道德的行为，但一去厕所就止不住自己，每次路过女厕所，总有走进去的冲动，但又害怕被发现，所以不敢轻举妄动。用小强的话说：“我真的

担心哪一天控制不住闯入女厕去，那就真的丢死人了。”为此小强很苦恼。

这年，小强已是20多岁的小伙子，也该是交女友搞对象的时候，每当想到这些时，小强心里总是有一种强烈的自责感，认为自己是个罪人，不配与姑娘交往。觉得如果改不掉这毛病，这辈子只好打光棍了。

为此，小强找到了心理医生："医生，我这是不是性变态？能治疗吗？我真不想当坏人，但是我脑子里有股力量非拉着我去学坏不可，应该如何抵制它呢？"

心理医生根据他的讲述，也得出了结论："小强，你患的是窥淫癖。"

11.3 测试：你有窥淫癖吗？

受好奇心驱使，每个人多多少少都有不同程度的窥淫癖，如果你有一次机会偷窥一下，你最想看哪种画面？

(1) 男女正在做爱。

(2) 异性洗澡或更衣。

(3) 只是看看隔壁在干什么，很可能仅是日常生活行为。

(4) 夫妻正在吵架或打小孩。

(5) 小偷正在偷邻居东西或凶杀镜头。

1. 选择男女正在做爱。

解析：你有强烈的性需要，也许是欠缺机会，或欠缺表达能力，使你的性需要变得如此强烈。你需要有更多的性经验和性知识，才能满足对性的好奇心。也许你的性观念受道德约束，使你无法施展追求攻势。当然年轻血气盛，或生理健康状况特别好也会有此需要。

2. 选择别人洗澡或更衣。

解析：你很懂得隐藏自己的小缺点，隐藏太好了使自己都无法洞察，因此看到别人暴露身体时，感到非常兴奋，其实内心深处，很想宣泄一下自己的闷气，却没有勇气承认缺点和压力。你想用性来发泄压抑的情绪，可惜又没有适当的机会，因此别人的裸体镜头，对你也有些发泄作用。

3. 只是看看隔壁在干什么，很可能仅是日常生活行为。

解析：你是个有自卫心理的人，常常注意身边的环境变化，即使是平淡无奇，也应当经常提高警觉，虽然你的隔壁邻居是如此平凡，但是在你没有完全了解他们之前，不会停止观察他们，你是个过于小心谨慎型的人物。

4. 选择夫妻正在吵架或打小孩。

解析：你周遭的环境及人们的确有很多令你不满之处，长久以来你无法抗议或改善你所处的环境中的人与事物，在内心深处已经有一些暴力与愤怒倾向，因此看到吵



架及打孩子镜头，会令你感到兴奋；这些镜头让你相信别人比你更倒霉，或有勇气抗议，而发泄了你压抑的情绪。

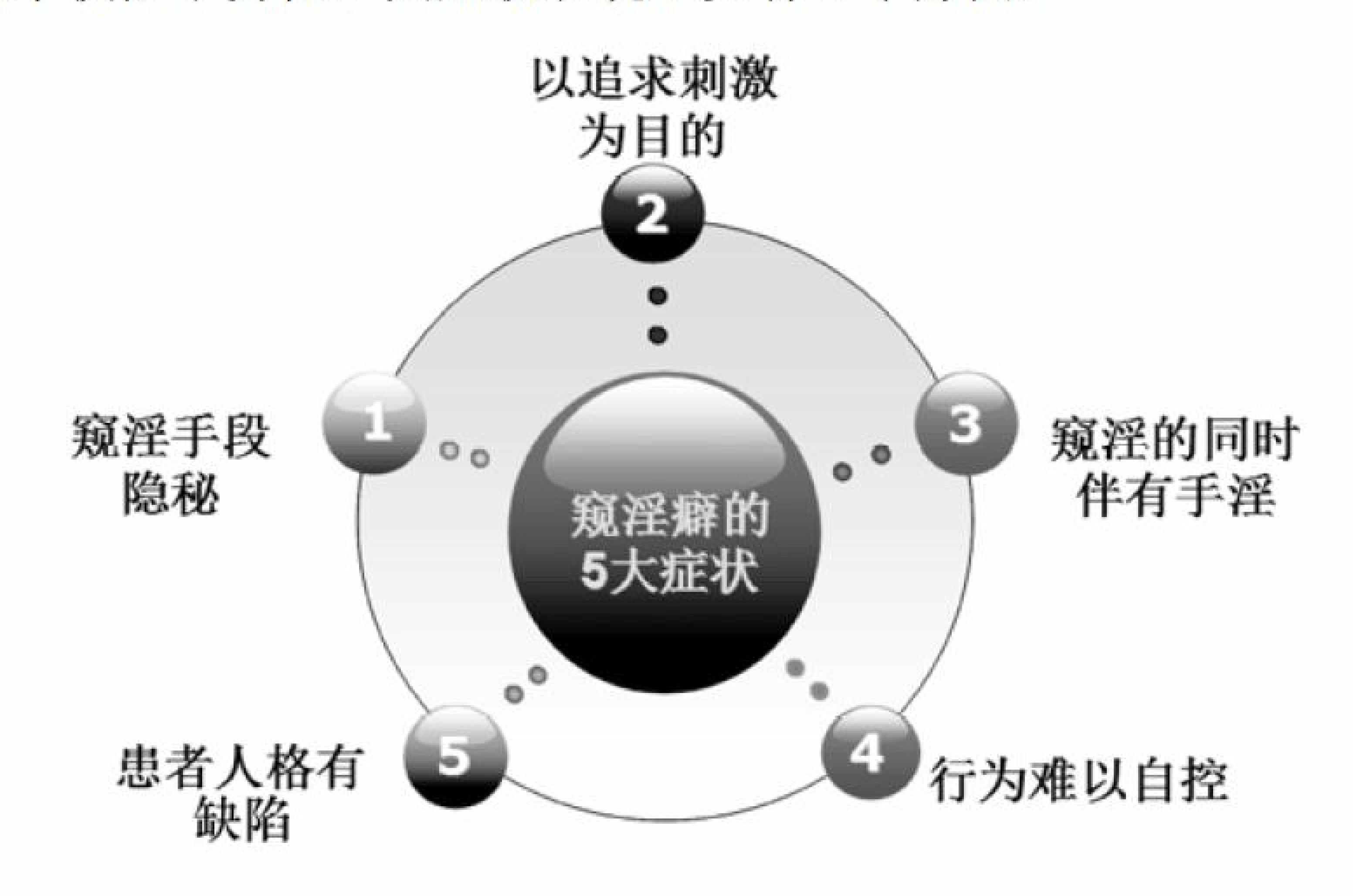
5. 选择小偷正在偷邻居东西或凶杀镜头。

解析：你的生活太平淡无奇，工作中也欠缺表现；你不是个努力的工作者，喜欢享受悠闲生活，又嫌太枯燥。因此离奇或离谱的新闻，常常会引起你很大的兴趣，你需要积极努力，改变你现有的枯燥生活方式。

11.4　揭秘：什么是窥淫癖

窥淫癖是指通过窥视异性裸体、阴部或别人的性交过程而获得性快感，是一种性变态。其中有的患者由于利用特殊场所(如厕所)、特殊手段(如利用镜子反射)来偷看异性的阴部，故又称“窥阴癖”。

窥淫癖几乎仅限于男性，其症状表现主要有 5 个方面。



1．窥淫手段隐秘

如在墙上挖一个小洞、从门缝里偷看，或于夜间站在高处偷看等，甚至有的借助于反光镜、望远镜，也有的装扮成女子深入女浴室或女厕所。

2．以追求刺激为目的

他们对性配偶的裸体或公开的、公众性的异性暴露没有兴趣，反而只是对自己发现、偷看到的感兴趣，窥淫时的压力愈大，愈能得到性快感及性满足。

3．窥淫的同时伴有手淫

伴随着偷窥时的性快感，同时伴有手淫行为，从而发泄心中的欲火，获得性快感

与性满足。

4．行为难以自控

大部分患者都能意识到此类行为的错误及风险，但无法自控，陷入一种欲罢不能、屡改屡犯的痛苦处境。

5．患者人格有缺陷

患者的人格大多不健全，多是内向、孤僻、缺乏与异性交往的能力，或是婚姻的失败者。

11.5 揭秘：窥淫癖的发病原因

窥淫癖的发病原因目前还没有得到确定的阐明，一般认为有以下 4 方面原因。



1．少儿时代的不良影响

大部分的窥淫癖者幼年时均受到过不良视觉性诱惑的影响，或是有不良的性经历，使得性心理发展受阻。最典型的情况是患者在幼年时看到母亲、姐姐的全裸体或窥视到双亲的性交行为，产生了某种身心方面的不良反应。

2．偶然的窥淫行为

有人在调查中发现，窥淫行为与性唤起之间形成条件反射关系最初大多是偶然的，换句话说，窥淫癖源于偶然的窥淫行为与手淫相结合的不良影响。如果事后不用手淫去加强，并且把那个偶然事件当作手淫时性幻想的内容的话，这种癖好就可能不会最终形成。

3．色情文化的影响

随着网络时代的来临，一些青少年在看黄色录像或相关文字信息后，由于内在的



性的萌发和冲动，会对异性的身体结构产生强烈的兴趣，并在偷看后出现性满足。当性成熟之后，通常需要窥视异性裸体或性行为而体验性快感，这种联系一旦形成，即成为窥淫癖患者。

4. 智力缺陷等问题

性压抑可导致窥淫癖，例如智力低下者无法解决婚姻问题，性知识缺乏、性自信心低下、有一定的性功能障碍等原因，都易促发窥视异性的裸体或他人的性行为的动机，并在窥视行为中得到程度不同的性满足，从而形成窥淫癖。

11.6 治疗窥淫癖的 5 种措施

窥淫癖的治疗通常以心理治疗为主，采取综合治疗的方法效果较好，常用的方法有如下 5 种。



1. 支持疗法

支持疗法是心理治疗的第一步，通过心理咨询，让心理医生与患者建立良好的医患关系，打开患者封闭的内心，从精神上给予患者理解和支持，帮助患者树立起治疗窥淫癖的信心，调动起患者治疗的积极性。

2. 认知疗法

通过让患者回忆幼年的生活，找出与此症相关的经历，从而找到引起窥淫癖的根源。然后，心理医生根据病因向患者进行解释、分析，引导患者的思维，使患者领悟，从而达到治疗的目的。

3. 自由联想法

自由联想法是治疗的关键步骤，具体做法是，让患者躺或坐在一个光线适当并且比较安静、适当的房间里，心理医生站在患者背后，引导患者不加选择地把头脑中最原始的想法自由地表达出来，如童年的回忆、过去的经历、个人的创伤、做过的梦等，



医生不要轻易打断患者的叙述。患者不能流畅地叙述或避而不谈的问题，往往是病态行为中最关键的地方，也是心理医生进行分析治疗的突破口。

4．性治疗

通过改善夫妻关系，重建性行为模式，能够控制或纠正患者的窥淫癖行为；对于男性患者，通过正常的恋爱结婚建立和谐的性关系，对其窥淫行为有很好的控制作用，不少患者可转化为潜在的窥淫癖者，或基本痊愈。

5．行为矫正法

窥淫癖是一种严重的心理疾病，要时刻提醒患者，通过一系列措施让患者明白这一道理，例如采用厌恶疗法，只要患者一想到窥淫行为，就用橡皮筋打自己的手腕一次，从而起到加深记忆的作用。

11.7　预防窥淫癖的 5 种措施

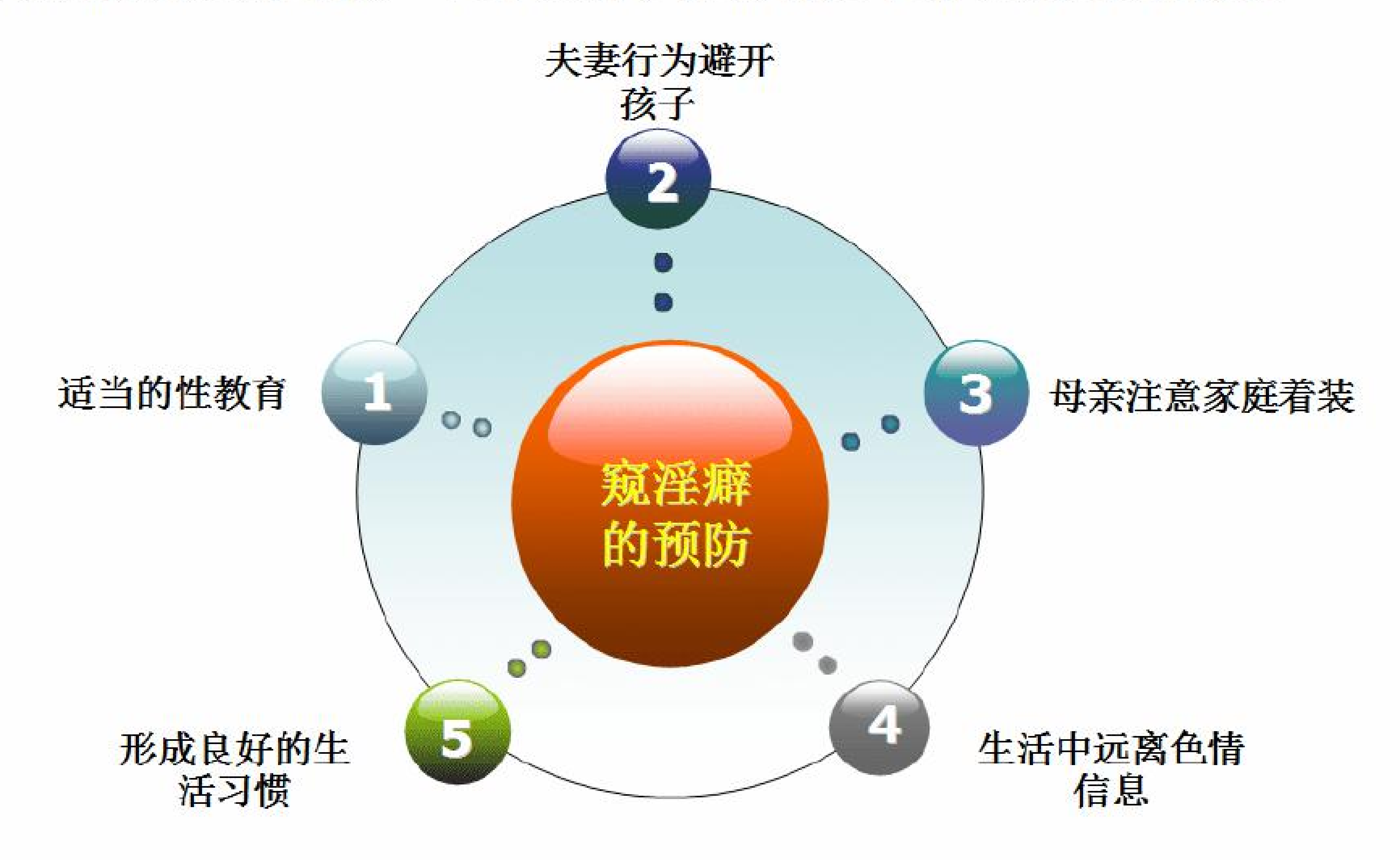
窥淫癖的预防重于治疗，在这里，我们总结了 5 种预防的方法。

1．适当的性教育

从窥淫癖产生的原因来看，大多数与童年的经历有关，加上性知识的缺乏，受色情的影响所致。因此，对青少年进行适当的性教育是十分必要的，可以预防窥淫癖的形成，或者在窥淫癖形成的早期阶段就给予控制，治愈的效果会很好。

2．夫妻行为避开孩子

许多窥淫癖患者能想到的第一次与性相关的画面就是儿时父母的夫妻行为。所以在孩子心智渐渐成熟的时候，不要在孩子面前有过于亲密的夫妻行为。



3．母亲注意家庭着装

母亲是男孩最亲近、也是最早接触的异性亲人，尽管互为母子，但毕竟有男女之别，所以母亲在孩子面前的着装不宜过于暴露，以免让孩子产生遐想。

4．生活中远离色情信息

青少年在成长的过程中要学会摒弃不良信息，在青春期如有性方面的疑惑，可咨询相关的专业老师，甚至询问父母，切忌通过网络上的情色信息寻找答案。

5．形成良好的生活习惯

窥淫癖患者在很大程度上是由于孤独而胡思乱想导致出现病情的，所以在日常的生活中，要形成良好的生活习惯，充实自己的生活，不给自己胡思乱想的时间。



第12章

能不露就不露——露阴癖

“嗨，美女！”

“干吗？”

“看这里”

“啊！流氓！”

露阴癖在现在的社会中已经不是罕见的性骚扰了，本章就来深度揭秘一下露阴癖。

12.1 案例：一个姑娘的自述

那是一个夏日的夜晚，我从附近的超市下班回家，路过一片小花园，这里没有路灯，只有远处马路上照过来的微弱的光亮。我每次下班都从这里经过，之所以不害怕，是因为这个花园就在我家楼下，我的爸爸妈妈都住在旁边这栋楼的三楼，我自认为没有谁会想到在这里打我的主意。

某作家曾写过“其实世上本没有路，走的人多了，也就变成了路。”我走在那条被人踏出来的小路上，此时，听到灌木丛中有一点动静，“难道是流浪狗或流浪猫？”我也没有放在心上。但就在闪念之间，听到我的左后方有人喊了一句：“美女！”

我本能地回一下头，发现是一个头戴眼镜，身穿篮球服的男人。由于光线较暗，具体长相和特征并没有看清，当然也不屑去看。

“什么事呀？”我回问道。

“你看这里！”说话的同时，那个男人向前一步，噌地一下褪下了他的大裤衩，在微弱的灯光下，露出了他的“二师弟”。

就在那 0.1 秒的时间内，我的大脑像一下子播放了 10 分钟的视频一样，如果将速度放慢的话，能够清晰地看到我大脑里有震惊！害怕！恶心！

震惊：这么晚了，你在这干嘛呀？

害怕：本能的反应，大叔你干嘛突然有这种举动？

反感：我对你的二师弟不但没有兴趣，反而很讨厌。

说时迟，那时快，转瞬间我已经捋完了这个过程，本能地回了一句：“啊你个臭流氓。”立马捂着脸，使出吃奶的力气跑开了。

回家之后，我的心情久久不能平静，既害怕又后悔。害怕，是因为这种事情太突然了，我一个单纯的 19 岁小女孩哪见过这种场面。而后悔，是因为我觉得我应该拿着手机“咔嚓”地拍一张，放到微博上让大家参观一下。

俗话说“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”从此以后，别说让我再从那条小路上经过，就是晚上让我从偏僻的路段经过我都不敢了，因为真的害怕自己的小心脏会受不了。当然，更害怕那种“流氓”对我图谋不轨。

12.2 案例：露阴癖患者的自述

我的女朋友宁宁是一名大学生，今年她毕业了，在一家工厂里做会计，人长得清秀、苗条，在工厂很受男孩子们的欢迎。而我高中毕业就开始闯荡社会了，学了一点装修的手艺，现在是一名装修工。



由于学历差异，我们的恋爱遭到了她父母的“阻击”。宁宁一气之下，不顾家人阻拦，和我领了结婚证。见木已成舟，妻子的父母只好勉强接受了这个事实。妻子虽然不太在乎我的文凭，但为了让我在学历上能和她“平起平坐”，我只好报考了业余大学，利用空闲时间苦啃书本。

刚结婚时，我和妻子性生活过得比较频密，但自从报考大学后，妻子怕影响我的学业，一下把性事打了个五折。我虽然不满，但也拗不过她。半年后，我报考的四科只过了两科，听到这个消息，妻子暴跳如雷，从此更不许我亲近她的身子，逼我将全部的时间用在学习上，由于性欲长期得不到发泄，我烦躁异常。

一天晚上，我心里烦闷，叫上一位哥们儿到饭店喝两口。酒酣耳热之后，我就起身到酒楼的卫生间方便。方便过后，还是觉得全身燥热，憋得难受，就把厕所的门虚掩上，正在兴头上时，门突然被推开了，一个年轻的女人闯了进来，一看到我正在做的事，禁不住尖叫了一声，惊惶失措地跑出去了。

她是跑出去了，把我也吓了一跳，“是不是我喝多、走错厕所啦？”我跑到厕所外面一看，原来是那位女生走错了厕所。这怪谁啊，我还觉得自己吃亏了呢。但是想到那个女人惊讶害羞的模样，我不但没有一丝羞耻，反而有一种无法言喻的得意、快感，感觉整个人一下子轻松了许多。

一天傍晚，我烦躁难耐，独自走在旁边大学校园里的一条小河边，夜晚，这里很少有人，只有一些约会的情侣和夜晚在这仰望星空的女大学生。这时我看到有个穿红衣的女孩捧着一本书，坐在草地上借着路灯光津津有味地看着。也不知怎么回事，我就悄悄倚在不远处的一棵树旁，迅速脱下外衣，然后吹了一下口哨。女孩闻声抬头，一下看见了我，吓得花容失色，尖叫着丢下书本，掩面没命地奔逃。见状我兴奋不已，巨大的刺激让我的脸部肌肉有些变形地颤抖着，如陷入仙境般地陶醉不已。

从此，我便沉溺于这种事情中，无法自拔。夜里，在大学校园中，在无人小巷，在昏暗的路灯下，常常闪动着我的身影。看着一个个女人在我面前落荒而逃，我的心中就得到了莫大的满足。



一次，我刚吓跑了两个女学生，而这个过程却让一个男青年瞧了个正着，他满脸厌恶地扫了我一眼，骂了句什么，我感觉无地自容，如过街老鼠般地窜进了一条街巷。

其实，我也知道这样做不好，如果被逮住弄进派出所，有我好受的。我也想改过，但一到了那种时候，就又情不自禁地"上路"了。

一天夜里，我心神不宁地睡着后，做了一个噩梦，梦见自己被一群人团团围住，接着来了几个警察，我随即被投进监牢。我惊醒了，吓得全身都是汗，这时，我告诫自己，不能再这样下去了！否则，等噩梦成真的那天，就什么都晚了。

12.3 揭秘：什么是露阴癖

露阴癖是指在不适当的环境下在异性面前公开暴露自己的生殖器，引起异性的紧张性情绪反应，从而获得性快感的一种性偏离现象。这种行为以男性患者居多，男女之间的比例为 14:1。



露阴癖是心理疾病的一种，患心理疾病的人与精神病的不同之处在于，他们知道自己的症状是不正常的，但是却无法克服。露阴癖患者虽然能在当时获得心理满足，可过后会感到后悔。实质上，他们只是精神上的不正常，并不是流氓。除了这方面的缺陷以外，露阴癖患者的工作、学习、待人、接物等都与常人无异，他也并不会专门追着给某一个人看的。

露阴癖患者主要有以下特点。

(1) 发病年龄在 17~54 岁之间，易发年龄在 25~35 岁之间。

(2) 常常在黄昏或不太黑暗的晚上，守候在街头巷尾、公园或电影院附近人不多的地方，或者十分拥挤但又有机可乘的地方。

(3) 白天会站在住房的门口或窗口、偏僻角落，当异性走近时，突然暴露自己的器官，使对方惊恐不已，患者则从中感到性的满足，然后迅速离去。

(4) 有时会大喊大叫，同时伴有手淫行为。

(5) 一般没有性暴力行为，不直接侵犯女性身体，只是在对方的惊叫、厌恶和辱骂中获得性满足。

(6) 越是在大庭广众之下、受害者的反应越强烈、情景越紧张，患者兴奋程度越高。

12.4 揭秘：露阴癖的发病原因

露阴癖的发病原因，在医学界尚无定论。但是通过一些案例分析不难发现，露阴癖的发病原因具有以下特点。



1. 性生活压抑

从种族和个性发育的角度来看，露阴癖是原始性行为的释放，露阴癖患者有清晰的意识，与强奸相比，露阴就算被抓，所付出的代价也是比较低的，而且通过这种方式能够获得性的释放。

2. 环境因素

俗话说“近朱者赤，近墨者黑。”露阴癖的患病与环境密切相关。周围环境的不良影响，尤其是色情刊物、视频，往往容易使患者将其中的行为带入到现实生活中，一旦习惯之后，就很难自控。

3. 幼年经历

许多露阴癖患者在幼年时都有与异性或同性小伙伴互摸外生殖器、裸体或在成人面前炫耀生殖器的行为。成年以后，这些幼年时取乐性的性经历依然存留在潜意识中，以至一旦遇到性压抑或重大的精神创伤，且由于个性缺陷无力化解时，便会不自觉地

用幼年的方式来解除和宣泄成年的烦恼。许多露阴癖患者的性心理发育远未达到成熟的水平，幼年经历依然影响其成年后性欲满足的方式。

4．性格缺陷

许多露阴癖患者的性格上都存在某种缺陷，特别是性心理发育不健全，表现为拘谨、孤僻、怕羞、少言寡语，见到女性就脸红，加之性知识贫乏，常常用儿童式的幼稚性行为来解决成年人的性欲问题。

12.5　治疗露阴癖的两种措施

露阴癖的治疗效果与患者发作的次数和病史有关，首次作案即被发现并进行治疗和处罚的，其效果明显；作案次数越多，则越难治疗。由于露阴癖患者的意识大都是清楚的，但面对露阴冲动时，又难以控制自己，常常是冲动战胜理智，出现反复作案的现象。所以对露阴癖患者的治疗要以心理治疗为主。

1．厌恶疗法

厌恶疗法是心理学中常用的治疗方式，前面的章节中也提到过，即诱使患者在想象露阴行为的同时，给以恶性刺激，如用橡皮圈刺激手腕、皮肤乃至生殖器官，或肌肉注射催吐药使其呕吐，破坏患者的病理条件反射，以强化抑制，直到使已建立的条件反射消退。

2．认知领悟疗法

有因就有果，露阴癖患者幼年时一定会有相关的生活经历，通过寻找露阴癖产生的根源，然后由浅入深地分析认识露阴行为的危害性及产生的机理，使患者认识到此行为是儿童时期性游戏行为的再现。

通过咨询谈话，使患者认识到，成熟的性行为是以两性的生殖器性交来满足性心理的，而不以异性为对象，或不通过两性生殖器性交方式来获得最高性心理满足的行为，都是变态的。在这种引导之下，大部分的露阴癖患者都可以矫正性变态行为。

12.6　预防露阴癖的 4 种措施

露阴癖是一种心理疾病，大部分患者都是由于小时候性教育不当，或者负面引导造成的结果。因此家长应该吸取教训，多关注孩子的性教育，所以，露阴癖的预防要从小开始。

(1) 一旦发现自己的孩子患有这种心理疾病，不能责骂、鄙视孩子，不能不管不问，纵容孩子，更不能因此产生罪恶感和耻辱感。



(2) 家长从小应对孩子进行良好的性教育，这可以使孩子能正常、健康地发展，如果在性问题和性教育上刻意回避，当孩子产生性疑问时，非但不能使孩子具有正常和良好的性心理，还可能导致孩子出现这种性变态倾向。

(3) 父母在面对孩子的性变态心理和行为时，应摒除“丑恶”观念，而是要将孩子作为病患来看待。

(4) 对于患有露阴癖病症的孩子，要明确这并不属于犯罪行为，所以家长和老师应该给予更多的理解和宽容。尤其是针对发生在青少年身上的一些露阴行为，家长和老师一定要在不伤害到孩子自尊的前提下，及时地给予纠正和治疗。



第13章

纠结的恋情——同性恋

英国作家安德鲁和他的同性伴侣尼尔于2014年3月成为英国第一对合法的同性恋夫妻，这也标志着英国同性恋的合法性。

但有史以来，同性恋一直是难登大雅之堂的。后来，随着时代的发展，同性恋的队伍似乎在扩大。

本章就来深度揭秘同性恋的有关内容。

13.1 案例：腼腆的“背背山”

某年的 9 月，大学校园里弥漫着一种新学期的气氛。小鹏，一个心思细腻的大一男生，总会给人一个腼腆的微笑，他喜欢害羞地低头小声说话。

还有两天军训就结束了，这天，教官让学生站军姿，然而没过多久，小鹏就呕吐且晕倒了，后来同学和班主任才知道，前几天他也因为站军姿而吐了几次。班主任在操场旁边的休息地点找到他，劝他去医院检查一下，但不管怎么劝，他也不愿意和班主任去医院。

夜晚的校园格外寂静，班主任找到了小鹏，交谈中，他告诉班主任说，这个病在初中的时候就开始了，但因为家里条件不好，还有两个姐姐在读书，懂事的他就瞒着母亲，自己也没有管它。直到现在，左边耳朵经常是一会儿听得见一会儿听不见，但是大学刚开学，他怕给新同学留下一个不好的印象，当耳鸣得吐了的时候，也只能告诉同学是因为吃错东西，喝喝水就好了。

班主任意识到事情的严重性后，联系了学院领导，请求学院安排车辆去医院检查，在医院检查后，发现小鹏的耳鼓膜已经穿孔化脓，当晚必须住院输液消炎，而且将来有必要做耳鼓膜手术。

小磊，是一个同样心思很细腻的男生，但性格与小鹏刚刚相反。他大声地笑，是一个典型的阳光男孩，好胜心强到从不愿意输给任何人。军训过后，他顺利地当上了班长，同时也和小鹏住同一个宿舍。

在小鹏进医院的第二天，小磊作为班长加室友，在医院里照顾小鹏，跑前跑后，拿药倒水，无微不至地照顾着小鹏。从小缺乏照顾而且刚进入一个新环境的小鹏，此时感到无比温暖。病情逐渐好转后，小鹏和小磊也成了无话不说的好朋友。

作为班长，由于事情多，来自各方的压力都压在小磊的身上，使他觉得心里好累，又经常得不到同学的理解。忧愁时，小鹏会在他身边一句话也不说，像个小姑娘一样陪着。当然，对这些小磊也有些反感，但是一想到自己是班长，而小鹏是刚出院不久的病人，也就没有放在心上。

一天下午，班级举办了一场篮球赛。

篮球赛开始了，小磊在上面驰骋，小鹏在下面像个小姑娘一样双手合十地看着他，时不时地为小磊鼓掌呐喊。

有的同学开始开他们的玩笑了：“哎哟，难道你们是背背山吗？”小鹏总是害羞地低着头，但小磊反驳道：“背你个大头鬼，那你们好不也是背背山吗？”

时间长了，开玩笑的同学越来越多，小磊也开始觉得小鹏对自己的那种好已经有点超越朋友的感觉了，就像是在谈恋爱一样。



有一天，班主任在看同学们的 QQ 空间的时候，发现小鹏的个性签名出现了很极端的话语，于是，班主任就试着找他聊一聊。班主任问他是不是感情上出什么问题了，是喜欢上哪个女生了吗，抑或是失恋了？显然班主任是故意这样问的。他开始还很回避地东拉西扯，但后来，小鹏决定下午与班主任到小花园里聊一聊。

下午，在小花园里，小鹏低着头玩着脚，班主任故意靠他很近。小鹏依然低着头不敢正视班主任："小磊很在乎别人说他跟谁的关系，开始渐渐疏远我。然后现在上课也不和我坐一起，反而和同宿舍的小木坐在一起，打球也不叫我去看，每天跟小木说的话比跟我说得多很多。就连我故意不吃饭饿自己，小磊也不再关心我。"

班主任听到这些之后，大吃一惊，这不很明显就是女生吃醋的样子吗？

"那你觉得你们俩是什么关系呢？"班主任问了一句。

他答不上来，干咽了一下，接着说："小磊说他最近事儿多，感到压力很大，等过了这个节骨眼儿就好了。但他是骗我的，都已经这么长时间了，他还是在避开我。昨天咱们班出去玩，我故意掉在水塘里，他就看了我一眼，却什么都没说，还是其他同学拉我起来的。"

班主任问他："同学都说你喜欢他，你觉得呢？"

他沉默了一会儿，说："要是他和别的女生在一起了，我会祝福他，仅限于女生。"

班主任彻底明白了，但一时也不知道该说什么，只有聊了些别的似乎有可能缓解点儿他心情的话题。

有天晚上很晚了，班主任的 QQ 突然响起，是小鹏发过来的，他问班主任，他是不是有同性恋的倾向？班主任没有直接回答他的问题，但是总结起来，是肯定的回答，并让他早早休息，别想太多，生活还需要继续，为自己、为父母好好地生活。

显然小鹏已经有同性恋的倾向了，而小磊在后来也渐渐发现小鹏不对劲儿，但小磊本身是非常讨厌同性恋的，只是面对小鹏的纠缠，他又无能为力。直到最后大二的



时候，小磊与同班的女同学走到了一起，小鹏才彻底死心。通过班主任、心理老师的开导，小鹏也逐渐走向了正常的学习生活。

13.2 案例：与女生在一起很高兴

小莉是一位24岁女性，大学三年级后，小莉却退学了。由于小莉相貌非常出众，早在中学和整个大学期间，都有众多的追求者。并且在大一时，她曾与一个男同学同居过几个月。

她说，尽管与男朋友在一起也感到很愉快、很高兴，但是，好像在性与情感方面并不是特别满足。她抱怨，当在学校里遇到困难或感到心烦时，男友对她并不关心和同情。在内心极度的空虚中，伴随着痛苦和泪水，她先后与两个男生谈过恋爱，但最后，两个男朋友都与她分离了。她最终感到跟男人在一起"就像跟石头在一起"一样，得不到情感交流和沟通。

大学二年级暑假，小莉参加了学校旅游协会组织的一个"女生夏令营"，发现与女性朋友在一起时要比与男性在一起高兴得多，能让她体验到更多情感的满足。



大三那年，小莉无心学习，办理了退学。走出校园以后，由于没有学历，在一家工厂做杂工，每个月工资除了房租和日常开销，基本上就没了。对于爱美的年轻女性来说，这种生活显然不是她想要的。

由于平时省吃俭用，工作一年后，导致她患上了肠胃疾病，住院了。在住院期间，她与一名女护士好起来，并且不久前，她向父母公开了这件事。

父母得知后，对此表示强烈反对，严厉禁止她们的这种交往。由于小莉需要父母的资助才能完成自学考试，否则将给她的生活带来许多现实的困难，所以，她最后只好听了父母的，与女护士分开了。

13.3 测试：你有同性恋倾向吗？

许多同性恋不容易被察觉出来，有时甚至连自己都不能够确定有没有同性恋倾向，采用心理测试的方法，可以将一些深层次的动机挖掘出来。

下面就是一份检测同性恋的测试题，我们来测试一下。

1．你经常因为同性很美丽而欣赏吗？

A　是的，只要是美丽的人，我都欣赏(0 分)

B　不是，我只喜欢异性(2 分)

C　不一定，看心情(3 分)

2．你觉得同性恋属于正常的恋爱关系吗？

A　是(0 分)

B　否(2 分)

3．你比较喜欢中性打扮吗？

A　是(1 分)

B　否(0 分)

C　有时候(2 分)

4．要你挑选衬衫，商场里的颜色有限，你会选择哪一种？

A　黑色的(0 分)

B　白色的(1 分)

C　橘红色的(2 分)

5．你害怕自己会孤独地死去吗？

A　害怕(2 分)

B　不害怕(0 分)

C　不知道(1 分)

6．如果遭遇到同性恋向你表白爱情，你会？

A　很惊讶，但是表示理解(1 分)

B　很厌恶，马上与对方绝交(2 分)

C　不知道该如何是好(0 分)

7．你的同性朋友比异性朋友多吗？

A　是(1 分)

B　不是(2 分)

C　差不多(0 分)

8．你是不是经常受到同性的赞美？

A　是(2 分)

B　没有过(0 分)

C　偶尔(1 分)

9．晚上你经过一个黑暗的巷子，心里害怕的原因是？

A　怕黑(2 分)

B　怕坏人(1 分)

C　怕扭到脚(0 分)

10．你有一天发现最好的朋友是同性恋，你的反应是？

A　惊讶但接受(0 分)

B　不接受，断绝来往(2 分)

C　要考虑一下以后怎么相处(1 分)

11．你经常与同性朋友去看电影吗？

A　是(0 分)

B　不经常(1 分)

C　没有过(2 分)

12．你喜欢下面哪种饮料？

A　珍珠奶茶(1 分)

B　清凉的可乐(2 分)

C　香醇的咖啡(0 分)

13．你在外面遇到了你以前的旧情人，你会？

A　和他打招呼(0 分)

B　假装看不见(2 分)

C　看情况(1 分)

14．你喜欢孩子胜过爱情吗？

A　是(0 分)

B　不是(1 分)

C　都需要(2 分)

15．如果你去同性恋酒吧，你的反应是？

A　想去，很兴奋(1 分)

B　决不去(1 分)

C　没什么反应，又不是第一次去(0 分)

测试标准：

低于 15 分：**你有 30%以上的同性恋可能，你在生活中是十分独立的个体。**对异

性或多或少地有偏见，而且你确实有那么一个十分要好的同性朋友，一日不见就有如隔三秋的感觉。对感情总是想探究一些神秘的领域，所以你基本上是属于对同性感情过界的人群。

15~25 分：**你有 25%的同性恋可能，你要求完美的爱情。**因为实在是太过于渴望被爱，所以在现实中，如果有同性对你发动猛烈的友好攻势，你就会倒向那一边。

高于 25 分：**你与同性感情过界的可能几乎是零。**你对爱情抱着极其郑重的态度，你希望找到一个可靠的、可以信赖的异性伴侣，度过终身。

13.4　揭秘：什么是同性恋

同性恋，是一种性取向，指一个人在性爱、心理、情感上的主要感兴趣对象均为同性别的人。

1990 年 5 月 17 日，世界卫生组织已经将同性恋从“精神病”名册中除名。

同性恋有三个类别的含义。

(1)　同性恋倾向：同性恋倾向只有本人自己知道，通过自己的直觉，感觉性吸引和感情欲望，才能做出判断，而他人是无法判断的。

(2)　同性恋行为：同性恋行为即同性成员间发生的性行为，而不管参与者的性取向如何，都可以称为同性恋。

(3)　同性恋权利运动：同性恋权利运动又称“同志”运动，是指一批松散结合的公民权利团体、人权团体、支持团体与政治行动者，追求同性恋与跨性别恋的接受、包容与平等。

彩虹旗是作为女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别者的标识，最为普遍的版本有 6 个不同颜色的条纹——红、橙、黄、绿、蓝和紫。彩虹旗水平飞扬时，一般是红色条纹在最顶端，就像自然的彩虹一样。



进入 20 世纪末后，同性恋已经开始逐渐走入合法化，尤其进入 21 世纪，支持同



性恋的呼声越来越高。

1989 年 10 月 1 日，丹麦成为第一个允许同性伴侣进行登记的国家，这也预示着在丹麦同性恋的合法化。

2000 年，美国佛蒙特州州长霍华德·迪安签署法律，允许同性伙伴之间的“公民结合”，佛蒙特州也成为美国第一个认可同性结合的州。

2001 年 1 月 1 日，荷兰成为第一个法律认可同性婚姻的国家，同性婚姻家庭享有传统家庭所享有的一切待遇。

2002 年，挪威、瑞典、冰岛、德国、法国和瑞士先后认可同性结合，并赋予其大部分传统家庭所享受的权利，其中瑞典允许同性家庭收养孩子。

2003 年 1 月 30 日，比利时继荷兰之后，成为世界上第二个承认同性婚姻合法的国家，但是这部法律禁止同性家庭收养孩子。

2004 年 2 月 4 日，美国马萨诸塞州最高法院重申同性婚姻的平等地位，这意味着要么婚姻适用于同性间的结合，要么不认可各种婚姻形式，这个判决在 2004 年 5 月 18 日生效。

2004 年 12 月 9 日，新西兰国会议员以过半数投票通过同性恋者及同居人士公民的结合，要求同性恋者及同居人享有与合法夫妇相同的法律地位。

2005 年 7 月 19 日，加拿大参议院通过了“同性婚姻合法”的提案。几小时后，加拿大最高法院负责人在提案上签字，使其成为该国一项正式法律，也使加拿大成为继荷兰、比利时与西班牙后世界上第 4 个承认“同性婚姻”合法的国家。

2005 年 12 月 5 日，英国正式允许同性伴侣登记，同性恋伴侣在当地政府登记，可以享受与异性夫妇同等的待遇。

2006 年 11 月，南非议会通过了民事结合法令，南非成为世界第 5 个、非洲第 1 个允许同性结婚的国家。

2008 年 11 月，美国康涅狄格州开始为同性伴侣发放结婚证，该州成为美国第 2 个允许同性结婚的地区。

2009 年 1 月，挪威上议院通过了同性婚姻法案，挪威成为世界上第 6 个允许同性结婚的国家。

2009 年 4 月，美国爱荷华州成为美国第 3 个允许同性结婚的地区。

2010 年 3 月 3 日，美国首都华盛顿承认同性婚姻。

2010 年 3 月 4 日，墨西哥首都法律承认同性婚姻合法。

2010 年 6 月 27 日，冰岛正式承认同性婚姻合法。同一天，冰岛女总理约翰娜和她的长期女伴侣正式走入婚姻殿堂。

2010 年 8 月 1 日，德国正式承认同性婚姻，德国同性恋者将享有与异性婚姻同样的权利。



2013 年 2 月 12 日，法国国民议会投票通过了允许同性婚姻及收养子女的法案。

2013 年 7 月，英国下院已经通过了婚姻平权法案，女王伊丽莎白二世次日签字生效，新法还允许变性后继续保持婚姻关系，由此，英国成为世界上第 16 个承认同性婚姻的国家。

2014 年 2 月 5 日，苏格兰议会以 105 票赞成、18 票反对，通过了同性婚姻合法化法案。

13.5　揭秘：同性恋的形成因素

同性恋现象由来已久，对于同性恋的成因，也一直是大众争论的话题，从某种意义上讲，关于同性恋的成因，学术界也各说纷纭，其实总结起来就两种原因，分别是**心理因素和社会因素。**

1．心理因素

心理因素就是心理支配行为，然后通过行为表现出来。同性恋者是一个自我认定的过程，是个体在性心理发展过程中逐渐形成的对自己的性别和性行为方式以及性取向的一种认定。如果将其再次细分的话，又可分为 3 种因素。

(1) 童年早期性心理

某些人在幼儿时期就具有两性素质及双性恋特征，到底发展成同性恋还是异性恋，是与个体在成长中的个人经历有关的。儿童期 3~5 岁，是人类性心理发展过程中的关键阶段，在这一时期，幼儿会对自己的父母产生特殊的依恋之情，但是在心智逐渐成熟的过程中，儿童会慢慢地抑制这种本能情结。

(2) 性行为因素

社会学习理论认为同性恋行为是受环境的影响而习得的。例如，个体在与异性交

往中有过不愉快的经历，异性感情得不到正常的发展，同时又受到同性的引诱，就会产生同性恋的倾向。

(3) 性情绪因素

同性恋发生的真正原因在于性情绪的左右，不管是男是女，同性恋的发生原因是一样的，同性恋和异性恋发生的原因也是一样的。



2．社会环境因素

环境是决定人类行为的重要因素之一，个体所处的环境中如果有同性恋者，或个体目睹或听说过同性恋行为，个体通过学习和模仿，也会产生同性恋的倾向。而社会环境因素主要是指政治经济文化、家庭及学校教育以及特殊情境对个体或者群体同性恋的产生影响。



(1) 社会政治文化因素

不同时期的不同社会政治和法制因素对同性恋者的态度和措施不同，都会影响到同性恋者的形成和发展。直到 20 世纪，同性恋者的地位才有所改善，同性恋被认为是一种疾病；而到 1973 年，美国精神病学会召开了全国代表大会，把同性恋从“异常行为”中删除，同性恋被第一次承认为“非病态的性行为方式”。

另一方面，从文化网络传媒方面上看，随着科学技术的发展，计算机的普及、影视影像、报纸杂志、广播电视、网络等传播手段的快速发展和应用，为同性恋者的交流建立了很大的一个平台，在这样的条件下，他们可以互相沟通、传播和交流。

(2) 特殊情境因素

特殊的人际关系、工作场所、职业等情境下，会产生情境性的同性恋，**所谓的情境性同性恋，是指由于特殊环境的影响，个体产生了性取向的改变，有的由异性恋变成了同性恋，有的从双性恋变成了同性恋**。从心理咨询的角度看，只要改变其生活环境或者施以治疗，这种情境性的同性恋是可以转变成异性恋的。

(3) 家庭和学校因素

家庭和学校是个体生活的具体环境，能更为直接地影响个体同性恋行为的发生。例如，男孩所处的家庭结构中如果包含多个女孩，那么父母通常会将男孩当作女孩来抚养，这样就会使其自我性别认同产生混乱。

而学校是儿童接受教育的地方，也是其主要活动场所，孩子的性心理的变化基本上是在学校里培养的。在儿童性心理变化期间的任何事情，如学校对学生的性教育方式和力度、关切程度，以及同伴之间的相互影响等，都会有很大的影响。

13.6 治疗同性恋的 6 种措施

上面提到过，同性恋不属于疾病，只是一种特殊的性取向，所以关于同性恋的治疗，应保持中立的态度。如果你是同性恋，若没有影响到正常的生活、学习，而且你自己也很享受这种行为，感觉没有太大压力的话，就没必要刻意改变。但如果的确需要改变，我们在这里还是提供几种治疗同性恋的方法，不妨借鉴一下。

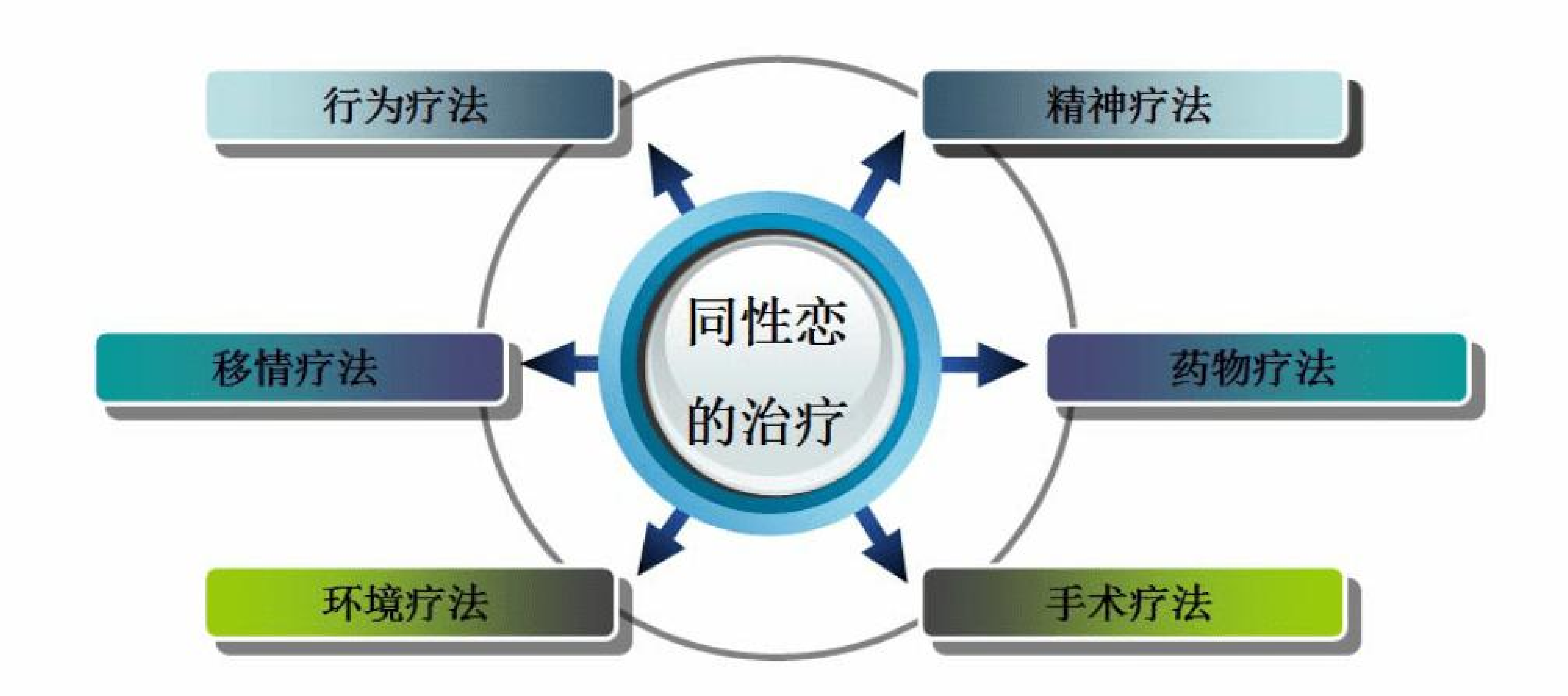
1. 行为疗法

这是一种采用厌恶性条件抑制的治疗手段，给同性恋患者产生痛苦的或令人生厌的外界刺激，使患者在治疗时产生不愉快的体验。当形成厌恶性条件反射后，就能较快、较好地达到治疗目的。

2. 精神疗法

这是一种以精神分析为主的治疗方法，通过启发，或让其通过自由联想，帮助他

们发掘早年误入歧途的情结，使其对自己的非正常性心理逐渐产生正确的自我认识和自我评价。



3．药物疗法

患者在医生指导下进行必要的药物治疗，并同时接受精神、行为等治疗，才能收到理想的疗效。

4．手术疗法

这是一种不得已的治疗的手段，对那些具有强烈的异性认同意识，而且又很难通过其他疗法转变其性欲指向的患者，采用外科手术使其变为异性。倘若手术成功，可以说具有一锤定音之效。

5．环境疗法

环境疗法就是改变有恋同倾向的人的环境。例如船员、僧侣、军人、犯人之间，发生境遇性同性恋的现象远比异性杂处的环境为高，通过改变生活环境，注入新鲜元素，就会使具有同性恋倾向的人从盯准同性转向关注异性。

6．移情疗法

移情疗法就是“棒打鸳鸯”。作为把同性恋取向转变为异性恋取向的医疗手段，但是这种疗法只对具有同性恋意识，而无同性恋行为者有较好的疗效。

13.7　预防同性恋的 4 种措施

大多数同性恋并不是天生的，而是与后天的环境有很大关系的。所以，家长如果不希望孩子将来有同性恋倾向的话，最好从小就关注孩子的心理发展，因为预防远比

改变简单得多。



1．从小塑造孩子的性别角色

性别从生理上来看是天生的，不同的性别担任不同的角色，在这里，父母要做一个正确的引导。比如，女孩就要甜美可爱，男孩就要高大勇敢。而有的父母不太注意这方面，容易给孩子形成假小子、假女人的形象，所以家庭是塑造孩子性别角色的第一站，也是重要的一站。

2．学校要注意男女平衡

不知你有没有注意过，小学、初中，我们的老师排座位时，经常会让男生和男生坐在一起、女生和女生坐在一起。当然这也是老师预防早恋的措施。但是有没有想过，如果同性之间产生了爱慕之情，那也是早恋啊，并且更严重。而且这样做，下课只和同性孩子玩，上课又是和同性孩子坐在一起，则当他们情窦初开的时候，其选择可能只有同性！



所以当孩子处于青春萌芽时期，或有了情感需求时，要多给他们一些异性之间的

接触的机会，家长和老师只须多费些心思，保证他们思想纯洁、不走弯路即可。

3．不让孩子形成对异性的错误印象

有的家长告诉女孩子要小心男孩，甚至说男孩子不是好东西，这种错误的认知有可能会造成孩子对异性的排斥。另外，有的女孩子由于对娱乐圈里的看似完美的帅哥看多了，就会觉得现实中的男生看似差距很大，可能会认为男生没有吸引力。其实，每个男生都有其独特的魅力。这些都需要家长和老师进行正确引导。

4．保持交流的顺畅

父母应该与孩子保持交流、沟通的顺畅，这在家庭教育中是很重要的。只有能够沟通，才有可能及早发现孩子心理上的变化，进行早期干预。例如，当发现孩子对异性不感兴趣的时候，就要考虑这方面的风险了。



第14章

这不是我的性别——易性癖

异性癖患者在着装、言行举止方面异性化，甚至会希望做变性手术。

本章就来介绍一下异性癖的表现、原因和纠正措施。

14.1 案例：破碎的“女儿梦”

小赵身为男人，却从少年起，就做起了“女儿梦”。因其执意要争取权力、宣称要筹款做变性手术，记者闻讯赶来采访他。

记者：你为什么想要做女孩子呢？

小赵：上初中时，班上流行男女“耍朋友”，也就是交男女朋友。而我没有交女友的欲望，却把自己打扮成女同学模样，渴望被男孩子追求、喜欢。我对女生装束和行为的模仿引起了同学们的注意，同学们都喊我“假妹子”，我知道这是嘲笑，但却一点儿也不反感，而是心里觉得万分舒服，有一种“做女人”的满足感。

记者：听说你后来离家出走了？

小赵：是的，我觉得在家里做不成女人，而且没有钱，于是计划逃出去，去圆“女人梦”。初中毕业那一年，我偷拿家里的 200 元钱，收拾了一些花花绿绿的衣服，赶到了外地，找到了做木匠活的哥哥和姐夫。后来就留在那里帮忙，学做活。

记者：后来呢？

小赵：做女人的强烈感觉时时折磨着我，觉得这样活着十分痛苦，于是我便留下了一封信出走，来到一处悬崖边企图自杀，幸而被哥哥等人阻拦了。为了怕出事，赶在春节前，将我“押”送回了家。

记者：那你父母一定看管得很严吧？

小赵：是的。第二年，我通过干妈结识了一个 16 岁的当地女孩小王，后来才知道他们是想帮我订下这门亲，但是我对她一点儿兴趣都没有。一个偶然的机会，我知道小王有一个开洗车店的哥哥，叫王龙，比我大一岁。

记者：你喜欢她哥哥？

小赵：一开始只是好奇，但有一次，小王带我去找她哥哥时，我就被“打动”了，我对他滋生了一种莫名其妙的好感。但一想到自己是男儿身，对他的甜蜜感觉瞬时又被冲得烟消云散、无影无踪。

记者：所以从那时起你就更加坚定要做一个女孩？

小赵：还不是。那时候只是对小王的哥哥很思念。但是父母见我对小王也没有用心，干脆就推掉了这门婚事。之后把我关在家里，说不和女孩子谈恋爱就不准出门。

记者：那你岂不是连小王的哥哥也见不到了？

小赵：对啊，在家呆了半个月，就仿佛坐了一两年牢一般，没办法，我便拿初中时比较要好的女同学小李来做托辞。

记者：你父母相信了？

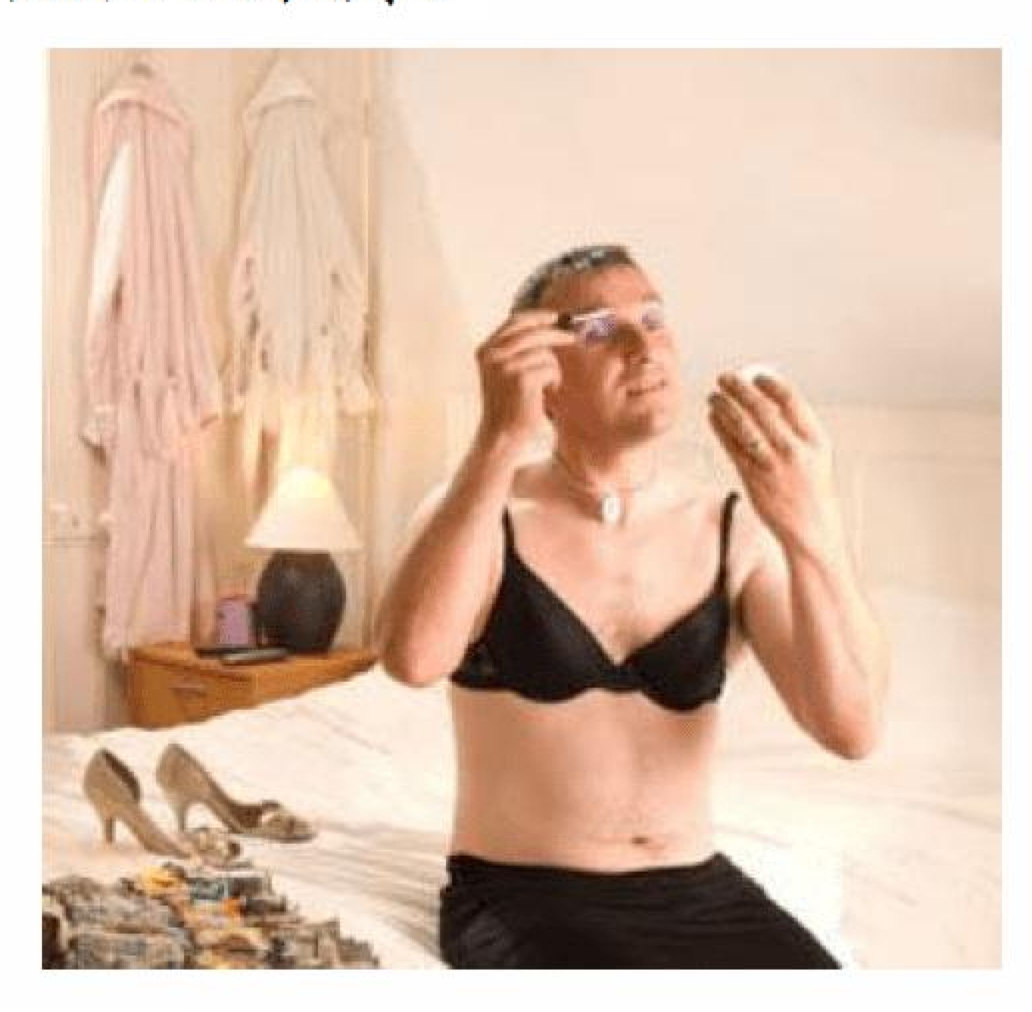
小赵：是的，我可以飞出“魔掌”了。一天上午，因为忍受不了对王龙的思念，



就找来缝衣针，拿了一瓶墨水跑到山上，用针不停地刺左手腕，耗时 4 个多小时，刺了 1000 多针，在手腕上刻下“我与龙相约”。

记者：那你可真挺疯狂的。

小赵：没办法，控制不住自己的心。但是出乎我意料的是，我妈居然到小李家说媒，小李家居然同意了他们女儿的婚事。



记者：那你也同意了吗？

小赵：怎么可能同意！在与父母的争吵中，我让他们不要再逼我娶小李，我这辈子都不娶女人，我要变成女人，嫁给小王的哥哥小龙。

记者：你父母听到后是什么反应？

小赵：他们一听我想“变性”，都骂我丧绝人性。我试图割腕自杀来威胁，但都未奏效。

记者：那你真的想到过变性吗？

小赵：是的，绝望之下，我偷了家里卖稻子的钱来到医院，希望医生圆了我的“女人梦”，然而这些钱远远不够，更可气的是，医生说我是神经病，劝我回家。

记者：你看家里反对你、医院觉得你是神经病，再加上手术费昂贵，你就没有想到问题出在自己这里吗？

小赵：我知道自己可能有病，但是，在这个世界上，有我这种病的人绝对不止我一人，我希望类似我的人能在这社会上获得关怀，找到自己的生存空间。

14.2　案例：穿女装的男生

出生于 1994 年的小吴有一个特殊的癖好，那就是喜欢穿女装。在没穿女装的时候，他看起来跟邻居家读高中的大男孩没啥区别。

小吴现在是一名大一新生。刚开学一个星期左右，他便在宿舍穿起了女式的睡衣，刚开始，室友还有些不适应，不过渐渐地习惯了以后，也就没有放在心上，甚至将小吴当作了“妹妹”。

十一的时候，小吴来到学校外面的服装店，买了几套女式的衣服，一开始，他还辩解说是买给自己女朋友的，后来，干脆就直接说是自己穿的。

开学一个多月后的10月5日，小吴开始以女装出没于学校的食堂、教室等公共场所，在学校引起了轰动，他还将自己的许多女装照片上传到QQ空间、微博、人人网等社交网络上。



短短一个多月，小吴就被人起了一个“伪娘”的绰号。然而他并不满意这个绰号，用小吴的话说：“与其叫我伪娘，还不如叫我真娘，其实我是女孩，只是身体长错了。”

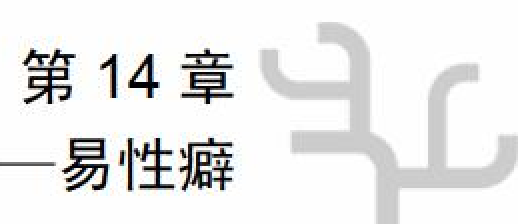
不仅如此，小吴还到学校外面的彩妆店，让化妆师化妆，暗中偷偷学习，渐渐地，小吴学会了化妆，并且买了全套的化妆用品，每次穿女装时都会精心化妆。

然而“好景”不长，10月25日，小吴就被父亲带回了家，去医院进行了检查。

在医院，心理医生发现了小吴的“症结”所在。原来在小吴小学五年级的时候，萌生了想做女生的想法。当时是因为看到女同学参加比赛，化妆后很好看，就也想化妆；后面过渡到喜欢女装。到了初中的时候，就觉得自己应该是个女生，那时，他的交友圈中女生居多，也喜欢与女生玩闹，而与男生交往则比较少。

因为打心底里认为自己是个女生，所以小吴在高中的时候谈过一场网恋，也暗恋过同班的男同学，只是那场网恋被对方知道真实身份后就分手了。

小吴形容自己的性格时，用“文静、乖巧”等字眼，他说自己因为说话比较“娘”，会自然而然地流露出女生的神态，所以一开始就备受关注。在高中的时候，小吴极少与女生交流“女生的事情”，而到了大学，就开始与女同学交流穿衣服和化妆的心得体会。甚至还与同学说，以后要去上海或者北京做变性手术，如果有钱的话，还要去



泰国做手术。因为小吴觉得自己本来就应该是个女生，想通过变性手术回归为一名普通的女生，将来与喜欢的男子组成家庭，抱养小孩，过简单的生活。

其实，小吴的父母从初中就开始察觉到儿子有些异常，一开始只是觉得自己的儿子与其他男孩有些不同，直到这时候，才知道儿子有易性癖。

14.3 测试：你有易性癖吗？

你有易性癖吗？一测便知。

1．由此向前推 10~15 年，你是否有诸如“我要是男生(或女生)该多好”这种念头？

A 经常有(2 分)

B 偶尔有，不过只有一点印象(1 分)

C 没有过(0 分)

2．你是否感觉自己没有真正爱过谁，或者说，能确认自己在异性中找不到知音和伴侣？

A 是的，确定(2 分)

B 偶尔会这么觉得(1 分)

C 没有过，我只对异性有爱慕之情(0 分)

3．你认定自己是本身的性别还是偏向异性，或者，在二者间摇摆不定？

A 觉得像异性(2 分)

B 偶尔觉得像异性，大部分时间还是本身的性别(1 分)

C 从没有过异常(0 分)

4．你是否存在自毁倾向，某些时候极端不珍惜现在的自己？

A 经常存在(2 分)

B 偶尔对自己的性别上有些不满(1 分)

C 从没有过(0 分)

5．你对于自己，在洗澡，或者进洗手间的时候，也就是必须面对自己真实性别的时候，有没有强烈的厌恶感？

A 经常会有(2 分)

B 偶尔会有(1 分)

C 从没有过(0 分)

6．你自慰时，对于性幻想有没有强烈的乃至具体的人物表象？这个表象是同性还是异性？

A 经常是同性(2 分)

B 偶尔是同性(1 分)

C 从来都是异性(0 分)

7．假如你感觉你的鞋底踩了什么东西，你查看的方式像异性吗？(男生：脚掌向另一条腿方向抬起；女生：脚掌向后抬起)

A 大部分时间很像(2 分)

B 好像都有(1 分)

C 从来都不像(0 分)

8．你对自己的身体，尤其是性器官，有没有自豪感？

A 不自豪(2 分)

B 没什么自豪不自豪的，很平常(1 分)

C 很自豪、满意(0 分)

9．一般的时候，你对于自己，全部的自己，有没有很清晰、很明确的、可以大声说出来的概念？比方说，我是谁，想成为什么什么样的英雄等。

A 基本上没有(2 分)

B 偶尔会有(1 分)

C 经常有(0 分)

10．对于面前一个很帅气的小男孩和一个很漂亮的小女孩，你喜欢的是与自己同性的吗？

A 不是的(2 分)

B 都喜欢(1 分)

C 更偏向异性(0 分)

11．穿一些比较贴身的衣物时，你是否担忧过于贴身的诸如牛仔裤之类的衣物会凸现出自己下身的形状？

A 经常担心(2 分)

B 偶尔会担心(1 分)

C 不担心(0 分)

12．你喜欢自己的性别特征很明显吗？

A 不希望，希望有些异性的特征(2 分)

B 不太在意(1 分)

C 希望(0 分)

13．你理想的身高是你的性别应该有的身高吗？

A 不是的，差距较大(2 分)

B 有点差距(1 分)

C 基本没差距(0 分)

14．某一天，你在雨后的街头散步，看着自己在水中的倒影，波光粼粼，模糊不清，是高兴还是悲伤？

A 高兴(2 分)

B　没感觉(1 分)
C　有些悲伤(0 分)

15．你是否会在同性面前爽快地脱去衣服？

A　不会(2 分)
B　如果是最亲的人会(1 分)
C　只要认识就会(0 分)

16．你介意与同性一起洗桑拿吗？

A　介意(2 分)
B　陌生人有些介意(1 分)
C　不介意(0 分)

17．你介意与同性一起上洗手间吗？

A　介意(2 分)
B　有点介意(1 分)
C　不介意(0 分)

18．你的常备衣服里，也就是你喜欢、并且经常穿用的衣服里，有没有最能凸显你性别特征的衣服？

A　没有(2 分)
B　有，但是基本上没穿过(1 分)
C　有很多(0 分)

19．你脱毛衣的方式是同性的脱毛衣的方式吗？(女生：一个袖子一个袖子地脱；男生：从下面往上将衣服一下翻过去)

A　不是的(2 分)
B　都有，不确定(1 分)
C　是的(0 分)

20．你夏天会穿吸引异性的衣服吗？(男生：白色 T 恤、牛仔裤；女生：短裙、吊带衫)

A　不会(2 分)
B　偶尔会(1 分)
C　经常会(0 分)

测试标准：

低于 9 分：不用担心，你与易性癖不沾边，以后的生活中继续这样保持自己，做最真实的自己。

9~20 分：你有易性癖的倾向，如果你不想有易性癖的话，在日常生活中应注意改掉平时一些与同性差异较大的行为习惯。

高于 20 分：基本上可以断定你有易性癖，如果你觉得这样会对你的生活带来很大



的麻烦，就要想办法治疗了。

14.4　揭秘：什么是易性癖

易性癖在临床上称为易性病，是指从心理上否定自己的性别，认为自己的性别与外生殖器的性别相反，而要求变换生理性别特征。易性癖是一种性别认同障碍，属于性身份障碍，男女都可见，以男性居多，男女比例约为3:1。

长期以来，人们对易性癖一直是采取抵制态度，有的患者甚至受到行政、司法的惩处，这显然是不妥当的。众多的病例资料表明，大部分易性病患者是生活环境所导致的，而人类成长的环境是很难自我改变的，尤其是小时候。所以对于易性癖，我们要持包容的态度。



易性癖患者的行为表现主要由以下几点。

(1) 对自己的生理性别不满意，感到不舒服，有改变性别的强烈愿望，希望有一天能够变成异性。

(2) 往往着异性装束，言谈举止模仿异性，有做变性手术的强烈愿望。

(3) 男性患者会经常穿着女式服装，抹口红，画眉毛，模仿女性的言行举止，甚至使用化学剂脱须，垫起胸部乳房。仅有1/3的患者结婚，婚后又有半数离婚，最后通过手术彻底变为女性。

(4) 女性患者会变为变性欲者，通常嗓音低沉，着装偏男性化，参加男性社会活动，言行举止与异性相近。

易性癖要与同性恋区别开，同性恋者是从同性性伙伴的生殖器上得到快感，没有切除外生殖器的要求，而易性癖者的性伙伴虽然通常是同性，但是患者通常是希望以异性的角色、甚至不惜花钱做变性手术，去接近同性，虽然二者的目的基本相同，但是方式和动机完全不同。

14.5 揭秘：易性癖的产生原因

易性癖产生的原因，目前比较公认的有三大因素，分别是幼时异性化打扮、生活环境因素和先天因素。

1．幼时异性化打扮

幼时异性化打扮就是父母将孩子按照异性的标准打扮和抚养。例如，有些农村重男轻女，生了个女儿但是不甘心，按照男孩的标准去打扮、教育孩子，使孩子的性别认知心理被扭曲，而导致易性癖。看过吴秀波饰演的《马向阳下乡记》的人应该还记得，里面刘世荣的孙女明明是女孩，但是刘世荣就是希望她是孙子，就将自己孙女取名叫刘成男，而且也像男孩一样打扮。虽然这是电视剧，但不得不承认这种现象在一些农村地区还是有的。



2．生活环境因素

一个人的生活环境也会导致患易性癖，举个最简单的例子，一对夫妇生了三个女儿，但是他们就是想要一个儿子，生了第 4 个，终于是儿子，随后丈夫出门打工，一年回家一到两次。这个男孩生活的环境中有 4 个女人，那么他就极容易模仿自己姐姐们、母亲的生活习惯以及言行举止，到了青春期，就极有可能把自己当女孩看，从而渐渐形成易性癖。

3．先天因素

有一种说法，胎儿在母体妊期内会因母体激素分泌不当，造成先天易性癖。易性

癖中，先天易性癖的人居多。目前国外有个别科学实验已发现，部分易性癖者的易性癖倾向与大脑的组织结构有关。

14.6　治疗易性癖的 4 种措施

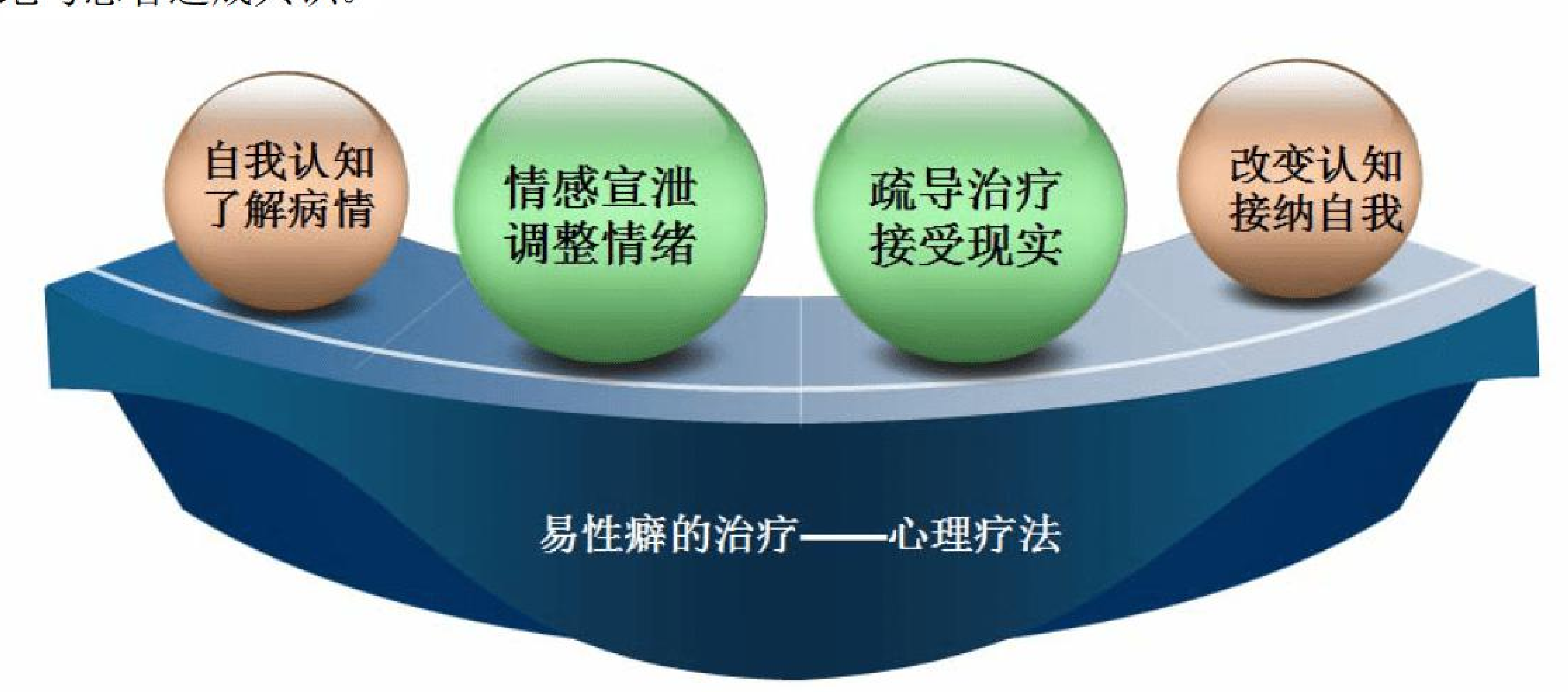
易性癖的治疗可以分为心理疗法和变性手术两种。

1．心理疗法

心理疗法首先要求心理医生与患者建立良好的医患关系，引导患者将内心的痛苦倾吐出来，并给予患者理解、关心和支持，然后医生要用自己的知识来帮助患者认知自己的真正“身份”，帮助患者渡过心理上的危机。具体治疗方法如下。

(1) 自我认知，了解病情

首先要让患者认为自己是性偏差，因为这类患者了解自己心理不正常，但缺乏确切认识。通过咨询分析及医生的诊断，可以使患者认清自身的问题属于易性癖，是性心理障碍的一种类型。但开始时，患者对这种诊断会有些不舒服，这需要耐心、长期地与患者达成共识。



(2) 情感宣泄，调整情绪

多数的易性癖患者都有一些家庭的不幸、身体的受损、爱的缺乏等情感问题，这些问题使患者长期处于心理压抑的状态，一直被不良情绪所困扰，未能得到应有的宣泄与调整。因此，应以真诚态度接纳对方，给患者以充分的关心和理解。做好倾听者，将患者心中的不良情绪倾吐出来，得以发泄，从而缓解和减轻长期压抑的心情。

(3) 疏导治疗，接受现实

向患者分析易性癖产生的原因及其危害，提高患者对性别的认识，接受现实，使患者从痛苦中解放出来，从而树立起患者矫正易性癖行为的勇气和信心，使性心理恢

复正常。

(4) 改变认知，接纳自我

咨询者与患者共同讨论，让患者学会尊重自己，改变以往对自我的认知，鼓励患者接纳自己、尊重自己，从而得到别人的尊重，增强患者对生活的自信心。

2．变性手术

对易性癖患者的治疗，变性手术通常是不得已而为之，是在以上的心理治疗无果之后，而且是在患者的易性癖已经严重影响到自己的工作、生活、社交等各个方面的情况下才需要进行。通过变性手术，可在一定程度上使患者的心理得到平衡。但有些人术后非常后悔，认为是个错误。因此手术治疗未必乐观，必须慎重对待。



第15章

最超感觉的梦——性幻想

人世间最美好的时刻基本上都来自于幻想，幻想是对现实生活中没有得到的事物的向往。每个人都有过幻想，例如，幻想如果买彩票中了五百万该怎么花；幻想与某位美女约会时会有什么样的心情。

性幻想可以说是所有幻想中最神秘的一种，因为它既能解决自己幻想的需求，又能带来特殊的生理满足。

所以这一章，我们就来深度揭秘一下什么是性幻想。

15.1 案例：幻想被强暴

小玲是一位 21 岁的姑娘，她的衣服有些破旧，而且脏乱不堪，像是有一段时间没有换衣服一样。那天，她坐在江边，有轻生的念头，还好，被赶来的民警救下来了。

“小小年纪，怎么就想不开了？”处警的警官很纳闷，想跟她好好谈谈。可姑娘情绪很激动，别说答话了，对民警压根儿就视而不见。

趁民警不注意，她想要逃走，被民警拦下以后，还大声嚷嚷“为什么要救我？为什么不让走？我要离开，快放我走！”民警猜测姑娘肯定有个心结没有解开。

这时，一位女民警走到小玲的身边说：“你坐下来，把事情讲清楚了就能走。”听到这样的允诺，在女民警的细心劝导下，姑娘松了口说：“我是离家出走的，跟妈妈吵了架，她让我去死好了，从小她就对我呵斥来呵斥去，以前还打伤过我，所以我就跳河了。”

女民警有些疑惑，问道：“但那毕竟是你妈妈呀，你怎么会想到离家出走，甚至是轻生呢？”女孩一脸不在乎的样子：“我 14 岁时就离家出走了，没什么大不了的，对我来说，离家出走早已是家常便饭了。”

女民警在想，女孩说的如果是实话，那么她的父母确实有很大的责任，于是就问家住哪儿，叫什么名字，而姑娘这时却不回答了。

经过民警近一个小时的开导，这才得知姑娘的姓名以及住址。但是姑娘随即说出的一句话让民警大吃一惊，她说：“我连连遭强暴，多年来共报警 21 次，但强暴我的人都逍遥法外。

就在不久前，我在老家被一个 70 岁的老头给强暴了，我向妈妈诉苦，妈妈不关心我，说我是神经病，而且当时我是报过案的，可他们又说那个老头并没有被处理。”



强暴？这可不是小案子，那老头怎么可能没被处理？女民警半信半疑，于是去查

小玲的报案记录。这一查才发现，小玲最近 3 年来，在当地等各个派出所共有 22 次报案记录，基本上都是强暴、猥亵等一些案件，却没一次记录是真实的，还有两次因假报警，被公安机关处理了。

每次都报假警，怎么回事啊？女警官感觉女孩的心理可能出现了问题。于是派出所民警找来心理专家咨询，心理专家最后得出结论："这姑娘得了一种叫性幻想症的心理疾病，从而导致她常常会产生自己被人强暴的幻想。这种幻想很可能是姑娘长期缺乏安全感，得不到家人的关爱所导致的。"

的确，小玲的妈妈和爸爸离婚后，妈妈就带着小玲重新嫁人了，由于家庭的因素，小玲平时缺少关爱，也没有安全感，她觉得自己不被人重视，这才连连报假警，又常常离家出走。

随后，民警联系上了小玲的妈妈，得知女儿的情形后，妈妈也连连表示，将更多地重视女儿，不会再出现先前那样的事了。

15.2 测试：你习惯于性幻想吗？

你有性幻想症吗？一测便知。

1．别人介绍你认识三位异性新同事，而且你对他(她)们都感兴趣，你见到他们会不会这么想："与哪一个上床感觉会最好？"

A　会(2 分)

B　会，但是后来才会这么想(1 分)

C　不会(0 分)

2．减少 5 年的寿命，就可以把你最"精彩"的性幻想变成现实，你愿意这么做吗？

A　愿意(2 分)

B　得考虑一下(1 分)

C　不愿意(0 分)

3．你和爱人在商店一起选购床垫，你首先考虑到下面的哪个问题？

A　在这种床垫上做爱，感觉会好吗(2 分)

B　躺在这样的床上睡觉舒服吗(1 分)

C　这种床垫质量怎么样(0 分)

4．你参加朋友的一个聚会，结果看见朋友年轻的侄子(侄女)长得很帅气(性感)，你会对他(她)浮想联翩吗？

A　会的(2 分)

B　有一点(1 分)

C　不会(0 分)

5．你打电话给男友或女友，结果他(她)说正准备洗澡，一会儿再回电话给你，你会去想他(她)洗澡时的情景吗？

A　会的(2 分)

B　有一点(1 分)

C　不会(0 分)

6．在一天的时间之内，如果每次产生与性有关的想法你就能得到一元钱，那么你的钱包里会有多少钱？

A　数不过来(2 分)

B　50 元(1 分)

C　20 元(0 分)

7．一次开会时，你无意中撞见了朋友的前夫(妻)，你曾听到过别人议论他(她)很风流，你会怎么想？

A　想象你们两个人一起做爱的情景(0 分)

B　想象对方不穿衣服是个什么样(2 分)

C　既然是熟人，应礼貌相待(1 分)

8．朋友的配偶是你心目中向往已久的男神(女神)的形象，你会对他(她)产生性幻想吗？

A　合适，只是幻想而已(2 分)

B　多少有点(1 分)

C　不会，朋友妻子，想都不行(0 分)

9．在按摩院，为你做按摩的是一个异性，你能够不想到性这个字眼吗？

A　不能(2 分)

B　多少会想一点(1 分)

C　不会想(0 分)

10．对性、亲情和事业，哪个方面你想得更多些？

A　性(2 分)

B　亲情(1 分)

C　事业(0 分)

测试标准：

4 分以下：恭喜你！你是纯情少年，对异性最美的期待仅限于外貌，至于身体上的特点，没什么兴趣。当然，对待异性也是很温柔、平淡的。

4~10 分：你现在正处于尴尬的性幻想阶段，换句话说，既期待，又怕不好意思。假如有一个相交不太深入的年轻异性朋友，将为自己不断涌起的欲念感到惶惶不安。

10 分以上：你是一个性饥渴的人，很久没和异性在一起了吧？要学会自律，小心欲火焚身喔！

15.3 揭秘：什么是性幻想

性幻想俗称意淫，是与性有关的虚构想象，是一种普遍存在的性心理现象，同时也是人类最常见的性现象。每一个心智健全的人都会有这样、那样的性幻想，只不过在出现频率、长短、内容、性质以及对待它的态度等方面存在着较大的差异而已。

性幻想的性质与梦相似，是人们内心愿望的反映。幻想者能自我控制，幻想是暂时的，并且能清楚地认识到其内容是虚构的、不存在于现实生活中的。性幻想主要是由于对异性的迷恋，性幻想的内容五花八门，无所不包。研究表明，性幻想的翔实生动程度与以往性经历、想象力和所接受的媒体信息量成正比关系。



性幻想是大脑皮层活动的产物之一，介于意识和潜意识之间，是对现实生活中暂时不能实现的希望的精神满足，可强化躯体刺激，加深性体验，提供更深层的性满足。

性幻想往往会带来更激烈的性体验，使体内的紧张得到更充分的释放，促进性高潮的到来。对那些性功能、性高潮障碍者(特别是女性患者)、境遇性性高潮障碍者和对性生活感到单调乏味的夫妻来说，性幻想具有积极的治疗意义，可以使性生活更加令人满意。

其实，性幻想可能在某些想象力过于发达和自制力差的人身上占据重要的位置，甚至产生“副作用”。例如青春期的孩子思维活跃，自制力差，容易陷得太深、流连忘返，以致干扰了正常的学习，取代了必要的人际交往，**所以处于青春期的孩子，在强烈的性刺激下需要及时的正向引导，防止思维“跑偏”。**

成熟的人都能够合理地控制自己所有的思维和行动。人的一切活动，均受一定“度”的制约，一旦超出限度，相关的“副作用”就会膨胀，遮盖正常效果。

所以，不分时间、不分场合、不能控制的性幻想是不能被提倡的。

15.4　揭秘：性幻想者的思维

通常，性幻想的内容以追求欢乐的性爱活动为主。那么人类为什么会产生这样的想象呢？从精神分析学角度来看，有 3 种解释。

(1) 长期的性压抑使潜意识内的性本能与性幻想结合起来，这方面主要针对女性。在传统观念中，女性要矜持、保守，她们不敢付诸行动，那么性压力只能通过幻想来释放。

(2) 环境的变化、社会的开放、有关性方面的诱惑导致人们产生性幻想，这方面主要针对男性。人们说男人是视觉动物，生活中许多不经意的瞬间都会让男人产生性幻想。例如，如今穿着性感、暴露的美女，裸露的广告图像等，都时刻充斥着男人们的眼球，幻想也就随之而来。

(3) 性幻想是一种普遍的心理，许多幻想者把它既当作性兴奋的"心理春药"，也视为一种心理防卫机制，通过替代不能实现的性追求而获得部分性心理满足。所以在正常的性生活中，性幻想是一剂良药。

总之，合理的、适度的性幻想是无害，甚至是有益的。

15.5　揭秘：性幻想的对象

男人和女人的性幻想对象有很大的差别。

1．对于男人而言，根据不同的年龄段，幻想对象也不同。

(1) 对于未成年男性，性幻想的对象可以是任何形象、类型的年轻貌美的姑娘，因为在未成年人的心理世界中，对性还觉得是一个陌生的、充满好奇的东西，所以未成年人的性幻想对象是类型比较多的。

(2) 对于已婚人士，性幻想的对象绝不是与自己老婆太相似的类型。已婚男人并不是因为不爱老婆才有性幻想，事实上，有性幻想也并不说明男人与老婆存在性不和谐的情况，而是反映了男人潜意识中的探究欲望和好奇心。

一个正常的已婚男人，并不会对一个淑女型女人产生强烈的性幻想，除非他本身有性虐待倾向。因为淑女虽然看起来有些漂亮，但通常不善于浓妆艳抹，比如穿衣方面，绝不会太过暴露，是不会让男人直接产生强烈性刺激的类型。所以，已婚男往往是从性的角度来界定女人是否有魅力的。

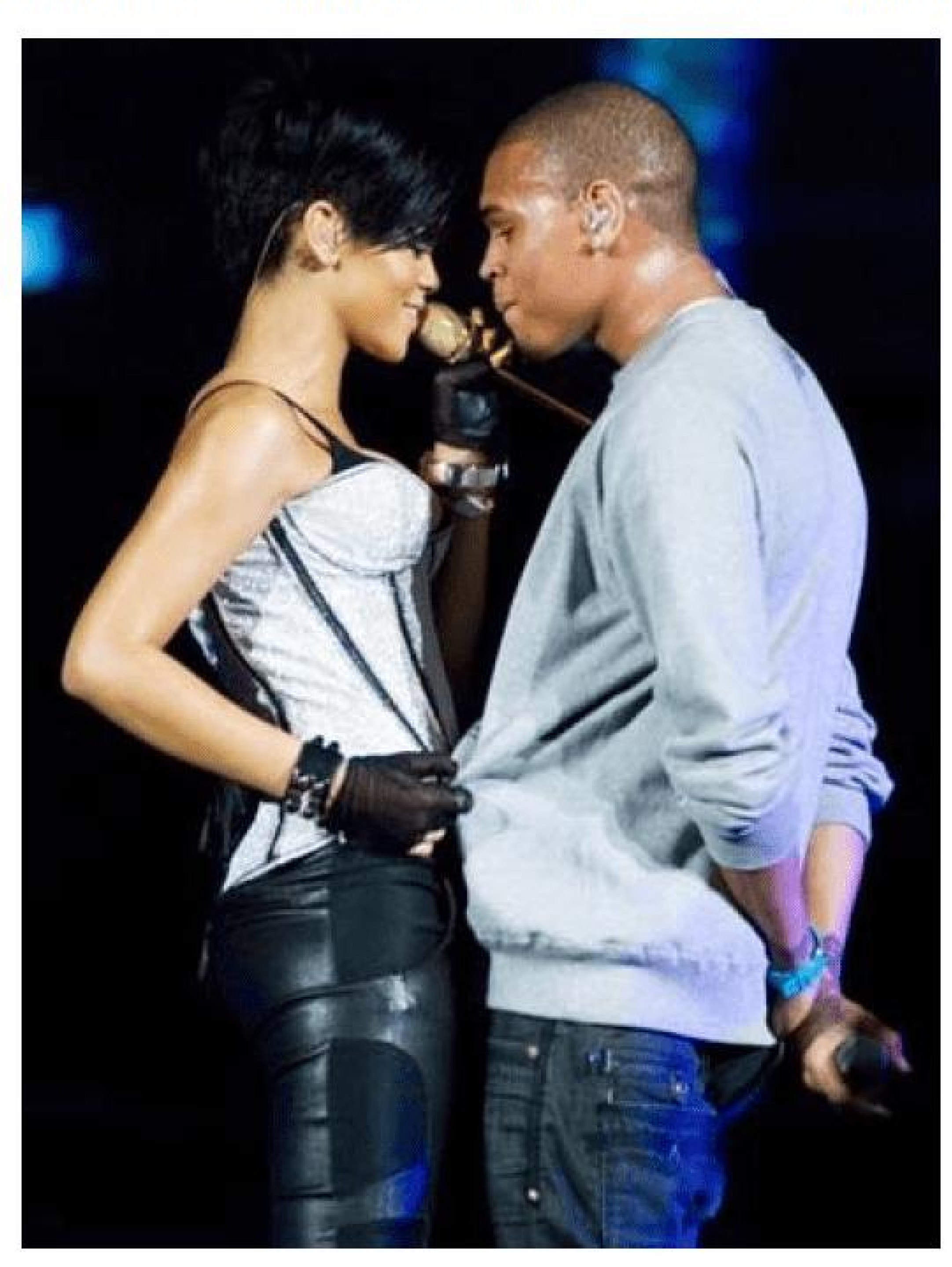
男人的性幻想对象，一般是极易对男人产生性诱惑的女人，这种女人对男人来说，通常都会让男人感到性兴奋，这种女人要么性感外露，对男人有直观的刺激效果，要么就是有许多个性特点，能够让男人察觉出一种潜在的挑逗。

2．而对于女人而言，首先要说的是，95%以上的女人都会性幻想。

女性的性幻想对象可以说是“百花齐放、百家争鸣”的，但使用自家男人作为性幻想对象的绝对是少数。也对嘛，既然已经是幻想了，还何须循规蹈矩呢？那么，究竟是哪些男人占据了女人的幻想空间呢？

(1) 暧昧着或暧昧过的男人

暧昧通常是一种只看见优点的亲密接触，这种接触是刺激的，能从中看到所有的可能，这种性幻想能让一切充满快感的情节都在虚构的幻想范围内呈现，而且有可能改写成货真价实的个人回忆录，这种快感，给了女人努力幻想的动力和勇气。



(2) 明星、偶像、虚拟人物

别以为只有身边的人物才会成为女人的性幻想对象，明星、甚至是并不真实存在的虚构人物也会让女人们垂涎三尺。与暧昧过的一般男人相比，社会媒体让男明星们更加完美，完美到几乎无可挑剔。但是由于这种幻想是永远成不了现实的，所以明星只能委曲求全地排在第二位。

(3) 前男友、前夫

还有什么比曾经得到后来又失去的东西更令人纸醉金迷的呢？熟悉，有时候也是一种魅力，让幻想充满了真实的味道。所以前任也成了女性性幻想的对象中不可或缺的一个。性幻想的内容可以是以前交欢的情景再现，这能够让女人正确判断出自己欢乐的成分和沉迷的程度；也可以来自于对未来的编排，幻想如果一直走下去的情节，或复合时的感受。

15.6　接纳性幻想的两大要求

前面有提到过，合理的、适度的性幻想是无害，甚至是有益的。那么我们这里就要注意两个词：“合理”和“适度”。

1．合理

合理就是在合理的时间、合理的地点、针对合理的事情产生性幻想。

例如在本章的案例中，小玲随时都会幻想被强暴，没有一次是真的，已经严重影响到了自己的正常生活。她就是在不合理的时间、不合理的地点、针对不合理的事情产生了性幻想，甚至已经上升到一种病态的妄想症。当然还好，幸亏她是女性，试想一下，如果一位男性时刻幻想着身边有各种各样的诱惑，那么对于女性而言，他肯定就成一位“危险”人物了。



2．适度

适度就是以合适的力度去幻想，而这个度把握不准的话，基本上，上面的 3 个“合适”也就没有了保障。试想一下，一个人的脑子里如果整天都是一些性幻想的画面，他还能有心思工作、学习吗？还能够与人正常地交流、交往吗？

过度的性幻想会导致严重的心理疾病。如果这时候没有强大的自制力，极有可能诱发犯罪。对于男性来说，许多即兴犯罪的强奸犯都是在某种诱惑下产生了性幻想并付诸行动，从而希望把幻想变为现实的。而女性过度的性幻想会导致失去理智，容易与异性发生性行为，这是对自己极不负责任的。

性幻想如果越过了一定的“度”，那就是性妄想症了。例如，一个女人被强奸后可能会得妄想症；一个患妄想症的男人可能会想象他被同性强暴了；过度的嫉妒会导致出现爱人失贞的妄想，并指责爱人对自己不忠。所以我们要的是合理的、适度的性幻想，而应该摒弃无知、冲动的性幻想。



第16章

中了色情的毒——性瘾症

现在互联网的内容几乎是应有尽有，其中，最吸引全球网民的主要有三类，即股票投资、赌博和色情网页。

随着互联网的普及，网络色情正呈现爆炸式增长。有上网经验的人都知道，在未实施互联网内容管理时，只要你点击一个色情网站，接踵而来的色情网页就会排山倒海地一层层地向你涌来，几乎无法完全关闭。除了色情网页，网络色情聊天室也是人气聚集之处，而类似的这些淫秽内容，都是引发性瘾症的元凶。

16.1 案例：小朱的“心病”

小朱今年28岁，标准个头，相貌堂堂，在异性眼里肯定有几分诱惑力。他在公司里精明能干，由于一直是单身，公司里有许多暗中对他心仪的姑娘。

但是在光环的深处，有一个缠绕小朱10年的“心病”。这天，他走进了心理诊所，向心理医生倾诉着一直埋藏在内心深处的“病根”。

医生：不要紧张，慢慢说。

小朱：记得还是高二的时候，同桌神秘兮兮地送给我一本画册，嘱咐我千万不要让别人看到，只能悄悄地一个人观赏。我跑到一个隐秘处，翻开了这本画册，原来是某香港艳星拍的写真集，赤身裸体的镜头比比皆是。

大三那年，我认识了我的一个学妹，确立了恋爱关系，不久之后就同居了。然而没到半年就分手了，原因竟然是她受不了我夜夜对她的性纠缠。

医生：刚交女朋友，性欲旺盛这也很正常啊。

小朱：我也觉得没什么，但是后来，交的女朋友就是这种原因分的手。

医生：还有其他经历吗？

小朱：大学毕业后，我找到了一份不错的工作，也与我们公司的一位女同事在一起了，都已经准备谈婚论嫁了，结果还是分手了，原因跟前一个女孩如出一辙。

医生：那后来呢？

小朱：由于受到两次打击，后来我干脆不打算结婚了，单身汉更自由、更方便。为了满足性欲，我经常出入一些酒吧等娱乐场所，胡乱与一些女性发生暧昧甚至是发生关系。有时候我也觉得有些悲哀，因为一个堂堂受过高等教育的青年，怎么干起了这样的勾当啊？可第二天我还是照干不误。

医生：的确，那样对身体威胁很大，弄不好会得性病。

小朱：是的，没多久就出了事，我不知在何处染上了梅毒，为了治性病，我不得不请假在家休息。

医生：有了这次教训，应该好一点了吧？

小朱：性病治好后，确实有一段时间再也没去花天酒地，但是积蓄的精力和欲望又蠢蠢欲动，但考虑性病尤其是艾滋病像幽灵一样在人群中徘徊，出于对生命的珍惜和热爱，只好暂时压住了对性爱的渴求。

医生：这是好事呀，你的理智战胜了冲动。

小朱：可是我毕竟是一个男性，现在又不愿意去谈恋爱，弄得我那段时间干什么都没心思。



医生：你这样的情况确实算比较严重了。

小朱：我知道，我至今孤身一人，我也想找个女朋友结婚、生子，我真担心这样下去会断送了自己，医生您跟我说说我该怎么办？

医生：小朱你先别着急，听了你说的这些，我觉得你患有性瘾症，不过不用担心，只要接受正确治疗，就会渐渐康复，变成正常人的。

16.2　案例：放纵之后的性瘾症

小陈大学毕业已经三年多了，这些年来，他觉得自己在感情方面是完全麻木的。他每周都有几晚要出去过夜生活，寻找刺激。他在男女关系方面过度放纵，如果没有强烈的刺激，就觉得一天都没意思。不过放纵过后，小陈又觉得很无聊，他觉得自己自从初恋失败之后，就变成了没有感情的行尸走肉。

其实小陈大学毕业以后就和自己的同班女同学在一起了，两个人爱得死去活来。后来因工作需要，小陈被公司调到深圳工作，而前女友依旧留在学校读研究生。

分开不到半年，女友就提出了分手，她的意思是：两人以后的人生道路肯定不同，继续下去也没什么意思。

不过小陈也猜想到，她肯定是有了其他男朋友了，才跟他分手的。

当时小陈非常难过，觉得自己好像塌了半边天一样。为了分散失恋的痛苦，所以那段时间，小陈就整天挂在网上，在聊天室里与各种人聊天，尤其是找别的女人聊。渐渐地，跟一些女的聊熟悉了，后来陆续约了见面，然后自然就发生了关系。

从那以后，小陈觉得特别刺激，开始对爱情彻底失去信心，在感情上开始放纵了，并开始了频繁的“一夜情”。一般他会在网上寻找合适的对象，聊得好的时候，就向对方提要求，如果对方答应，他们就会立即见面。



当然，也不是每次都能约到女孩子的，如果没有合适的见面对象，小陈就到黄色网站去冲浪，与多个女人网上“做爱”。为了效果逼真，还动用了视频和音频，以填补虚拟的不足。

其实，小陈知道这种生活像吸毒一样。明明不想这样做，但是又有点上瘾。而且他发现自己越来越忍受不了寂寞，追寻这种短暂刺激成了他生活的一部分。以前他还会跟发生过关系的女人聊天，现在他甚至连对方的姓名都懒得问了。

虽然小陈不喜欢现在这种生活方式，但是要他正常地跟女孩子交往，又觉得真的不太可能了。小陈人还未到30，却是憔悴不堪、未老先衰，甚至对正常的夫妻生活已经提不起“性趣”，必须要有点新鲜元素才行，所以他很苦恼，为以后的生活担忧。

16.3 自我测试

你有性瘾症吗？自己检测一下吧。根据题目要求选择出你自己的答案，每题只有一个答案。

1．每天大多数时候都会想到性爱吗？

A　是，大多数时间会(2 分)

B　看到相关寓意的画面就会想(1 分)

C　否，除非有人提醒我才会想(0 分)

2．谈论性爱有极大的兴趣和快乐吗？

A　是，很喜欢讨论(2 分)

B　喜欢对自己的妻子或女友讨论(1 分)

C　无所谓(0 分)

3．只要时间、空间允许就想性交吗？

A　基本上是(2 分)

B 没有相关提醒基本上不会(1 分)

C 不会想，除非与爱人在一起时(0 分)

4．看见异性的第一联想就与性爱有关吗？

A 基本上都是(2 分)

B 除非具有诱惑力(1 分)

C 不会(0 分)

5．期待与陌生的异性发生性关系吗？

A 非常期待(2 分)

B 希望，但不会付诸行动(1 分)

C 不期待(0 分)

6．是否有持续性的艳遇幻想，并不在意情感发展与否？

A 是的(2 分)

B 是的，但是得看人怎么样(1 分)

C 偶尔会想(0 分)

7．对色情读物、图片以及影音资料的兴趣远高于其他兴趣吗？

A 是的(2 分)

B 有兴趣，但不是最感兴趣(1 分)

C 基本上没兴趣(0 分)

8．因发生非常规的性关系而内疚，下次依然会发生吗？

A 是的(2 分)

B 会内疚，但是下次会注意(1 分)

C 不会发生(0 分)

9．即使性欲不明显，没有性交的机会，也会主动频繁自慰吗？

A 是的(2 分)

B 性欲不明显就不自慰(1 分)

C 正常情况下(性生活正常)永远不会自慰(0 分)

10．总是尽可能延长性交时间和次数，直到疲惫不堪吗？

A 是的(2 分)

B 尽力而为(1 分)

C 随心所欲(0 分)

测试标准：

低于 5 分：不用担心，你没有性瘾症，以后继续保持。

5~12 分：你有性瘾症的倾向，在日常生活中要注意改掉平时的一些陋习。

高于 12 分：基本上可以断定你有性瘾症，需要想办法治疗了。

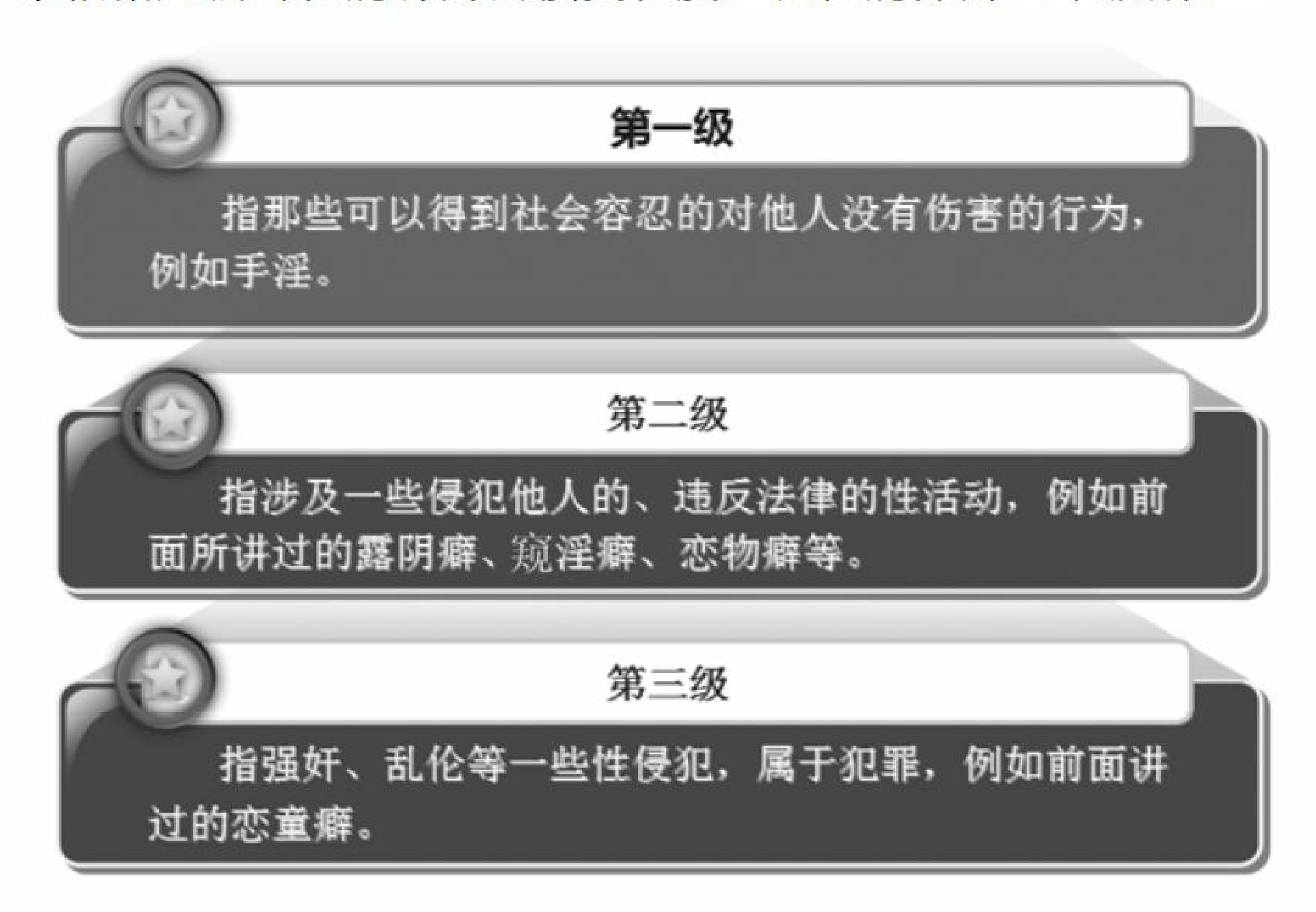
16.4 揭秘：什么是性瘾症

性瘾症(全称是“性爱上瘾症”)又称性瘾癖，是指个体出现强烈的、被迫的连续或多次的性冲动行为，如果这些性冲动得不到满足，就会产生焦虑不安的痛苦感觉。

性瘾症大多集中在 30~40 岁的男子，这也是人一生中性生理最为活跃的时间段。他们如同吸毒者、赌徒、酒鬼一般，一旦性瘾发作，就会不顾一切地放下所有工作，去寻找发泄的对象。

看过凯维赫·扎赫迪导演的电影《我是性瘾者》的人，对性瘾症应该不会很陌生。其实这部电影是导演凯维赫·扎赫迪诚恳、大胆的自传，而像他一样的性瘾者在美国不占少数。据专家统计，美国的性瘾症患者大概达到美国人口总数的 8%。形成性瘾的起因是性欲得不到满足，而又自己无法抑制，于是出现了一夜情、婚外情、偷窥癖和露阴癖，而在凯维赫，则是对嫖妓情有独钟。

心理学家根据人们对性瘾行为的接受程度，把性瘾分为三个级别。



所以，性成瘾者不一定会成为性犯罪者。

同样，并非所有的性罪犯都是性瘾者。大约有 55%的被定罪的性罪犯可以被认为是性瘾者。约 71%的儿童性骚扰是性瘾者。

16.5 揭秘：性瘾症的形成原因

性瘾症的形成原因至少有两方面的因素，分别是内因和外因。

1．内因

人体内荷尔蒙的分泌紊乱难辞其咎。例如一位大三学生，一年内换了 6 个同居对象，后来查血才发现，他的雄激素高出常人 10%，医学上称为性亢进，是性功能紊乱的一种，大都源于内分泌疾病，如肾上腺肿瘤，垂体肿瘤等。

2．外因

外因主要是成长过程中，心理发育出了现偏差，与家庭、社会环境的影响有关，具体包括以下几点。

(1) 受色情书刊、影视的诱惑。

(2) 家长缺乏对孩子的性教育，甚至是进行了不良的示范。

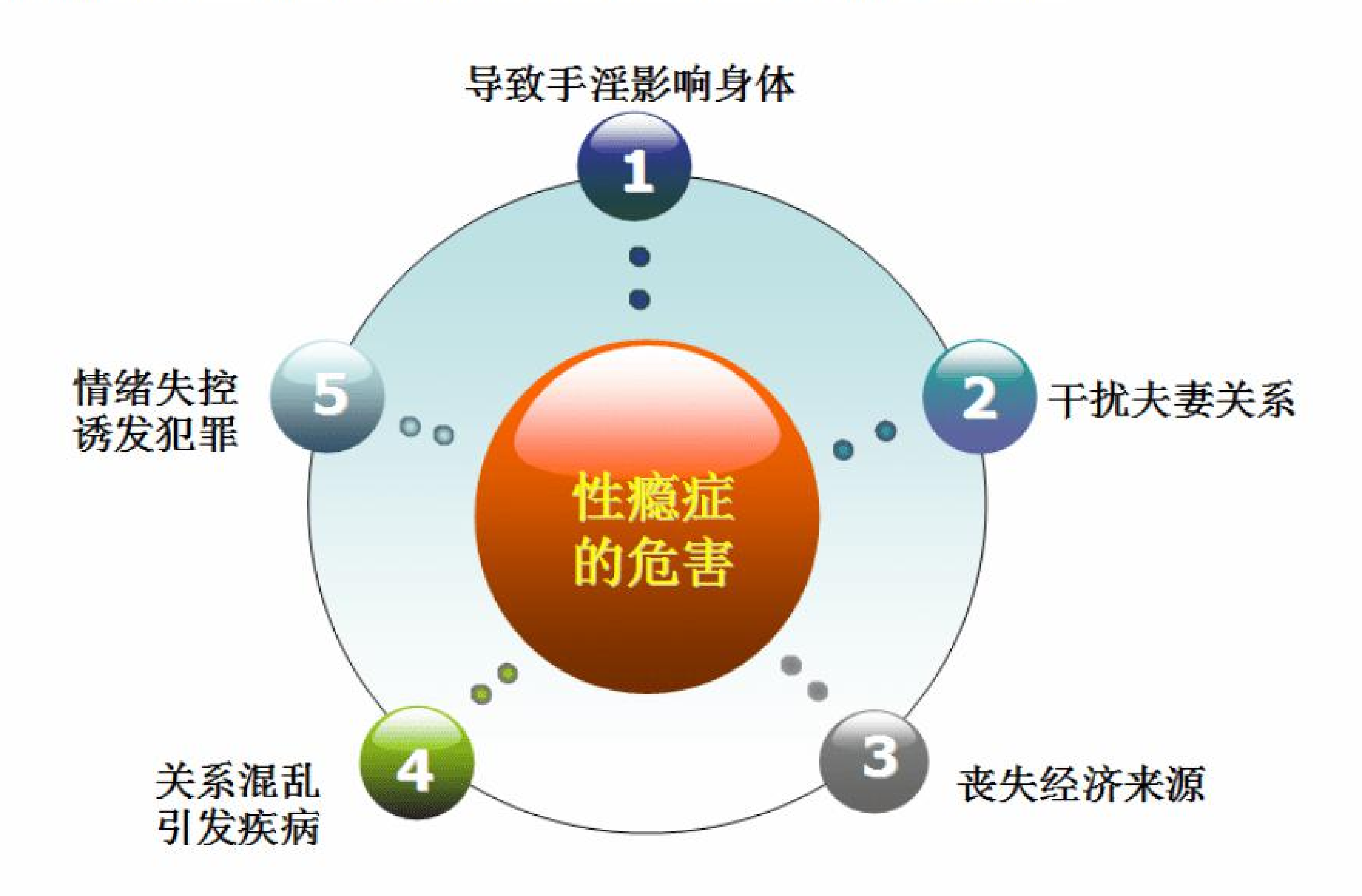
(3) 精神压力过大，一时又找不到更好的减压办法，不得不求助于性爱，最终形成了心理依赖。

(4) 想利用性来证明自己的魅力，性伙伴越多越能自信。

(5) 嗜酒、吸毒、滥用性药物引发性幻想，形成性瘾症。

16.6 揭秘：性瘾症的危害

性瘾症的危害不可小视，它害己又害人，具体危害如下。



1．导致手淫影响身体

初期的男性性瘾症患者最明显的行为就是手淫，而过度手淫是一种损伤身体和精神的行为，会导致身体虚弱。长期过度手淫会对记忆力和思维能力产生明显的影响，

可能会使学习能力下降。

2．干扰夫妻关系

网络性爱会导致减少与现实中伴侣的性生活次数，干扰夫妻关系。

3．丧失经济来源

性瘾症患者通常会把大量的时间在寻找性刺激上，从而浪费大量时间，导致失去工作，丧失经济来源。

4．关系混乱、引发疾病

性瘾症患者的交际圈通常是比较混乱的，在这种关系圈中，极易发生不健康的性行为，从而染上各种疾病。另外，由于性瘾症患者容易发生嫖娼行为，这不仅是对自己的不负责，更是违法的事情。

5．情绪失控、诱发犯罪

当性瘾症患者得不到发泄时，就会失去理智，从而引发猥亵、强奸等犯罪行为。

16.7　治疗性瘾症的 3 种措施

性瘾症的治疗主要应从三方面入手。

(1) 对于轻度性瘾症患者，要能控制住自己的思想、行为，不要让自己胡乱想一些与性有关的内容。

应经常与自己的爱人出去活动活动，做一些积极、健康、有意义的社会活动，并时刻提醒自己建立健康、良好的社交关系圈。

(2) 重度患者应立即就医并体检，寻找“性瘾症”的原因。若是内分泌疾病所致，可去医院治疗，铲除“性瘾症”病根。

同时，患者还需要接受心理、家庭和社会方面的心理干预。如果必要的话，可以在医生指导下服用药物，这是控制过强的性冲动并改善情绪的基础。同时，接受心理治疗，常可收到积极的效果。

(3) 要制订一个具体的治疗时间表，逐步减少性伴侣的数目，延长间歇时间，直到“性瘾症”症状消除。

至于网络性爱成瘾者，戒除网瘾是重中之重。

最后要说的是，对待“性瘾症”患者，应当像对待“贪食症”患者一样，不要求其禁欲，而是要重建与伴侣的亲密关系，重拾健康的性行为。



16.8 预防性瘾症的两种措施

预防性瘾症要从自身和环境两方面做起。

1．从自身做起

在日常生活中，要以健康的心态与异性接触，对于那些具有诱惑力的画面，最好是视而不见，这样，就能在一定程度上控制自己的思维，防止胡思乱想。

另外，自己要养成良好的生活习惯，早睡早起，不要熬夜上网，更不要浏览不健康的网页。应多做锻炼，按规律到点就吃饭等，这些，在一定程度都能预防性瘾症。

2．从环境做起

不得不承认，现在社会环境对青少年的诱惑太多，如手机、网络、刊物等，而青春期的人自制力不是很强，由于心理和生理的因素，会产生性好奇，如果接触一些淫秽的东西，对心理会造成冲击，有可能深陷其中，对性上瘾。

所以，从环境做起，应主要做到以下 3 点。

(1) 家庭、学校要对孩子进行科学的性教育，防止孩子走弯路。

(2) 应净化视听世界，通过加大对色情的监管力度、加强未成年人出入娱乐场所的管理力度等措施，来让未成年人生活在一个健康的环境中。

(3) 不要疏忽性上瘾症的危害，当发现孩子有性瘾症问题时，要及时正确引导或治疗，以免严重以后难以控制。



第17章

被催了眠的意识——嗜睡症

古有“头悬梁、锥刺股”的故事，说的是用特殊的方法打起精神努力学习，那里出现的困倦是熬夜用功造成的。

而现在，我们所谈及的嗜睡症，其困倦可不是因为睡得太晚所导致的，而是一种睡眠时间过长的疾病。

这一章就来深度揭秘一下什么是嗜睡症，在日常生活中应当如何进行嗜睡症的治疗和预防。

17.1 案例："睡美人"艾伦

美国 16 岁花季少女艾伦罹患了罕见的疾病"克莱李文综合症"，又称为"嗜睡症"、"睡美人症"，她明明只是想打个小盹，没想到睁开眼时，却发现自己竟昏睡近一周，且期间无论如何推她、摇她、叫她，都无法叫醒。



"睡美人"艾伦的母亲表示，女儿多年前有过一次重大的感冒，没多久就转变成昏睡不醒的怪病，经医师诊断后证实，艾伦罹患了"嗜睡症"，连续昏睡多日甚至几个星期不等，而睡得最长的一觉足足有 13 天。其实，在艾伦昏睡的过程中，也曾短暂地醒来，艾伦的父母就会趁机强迫女儿起来上厕所和进食。

艾伦变成"睡美人"后，妈妈会经常性地喊着请她醒醒，吃一些东西，但是艾伦似乎连睁开眼皮的力量都没有。生病后，艾伦在生活上也起了极大的变化，包括学业成绩也无法保持，只能办理休学，在家里休养。

17.2 案例："瞌睡虫"小唐

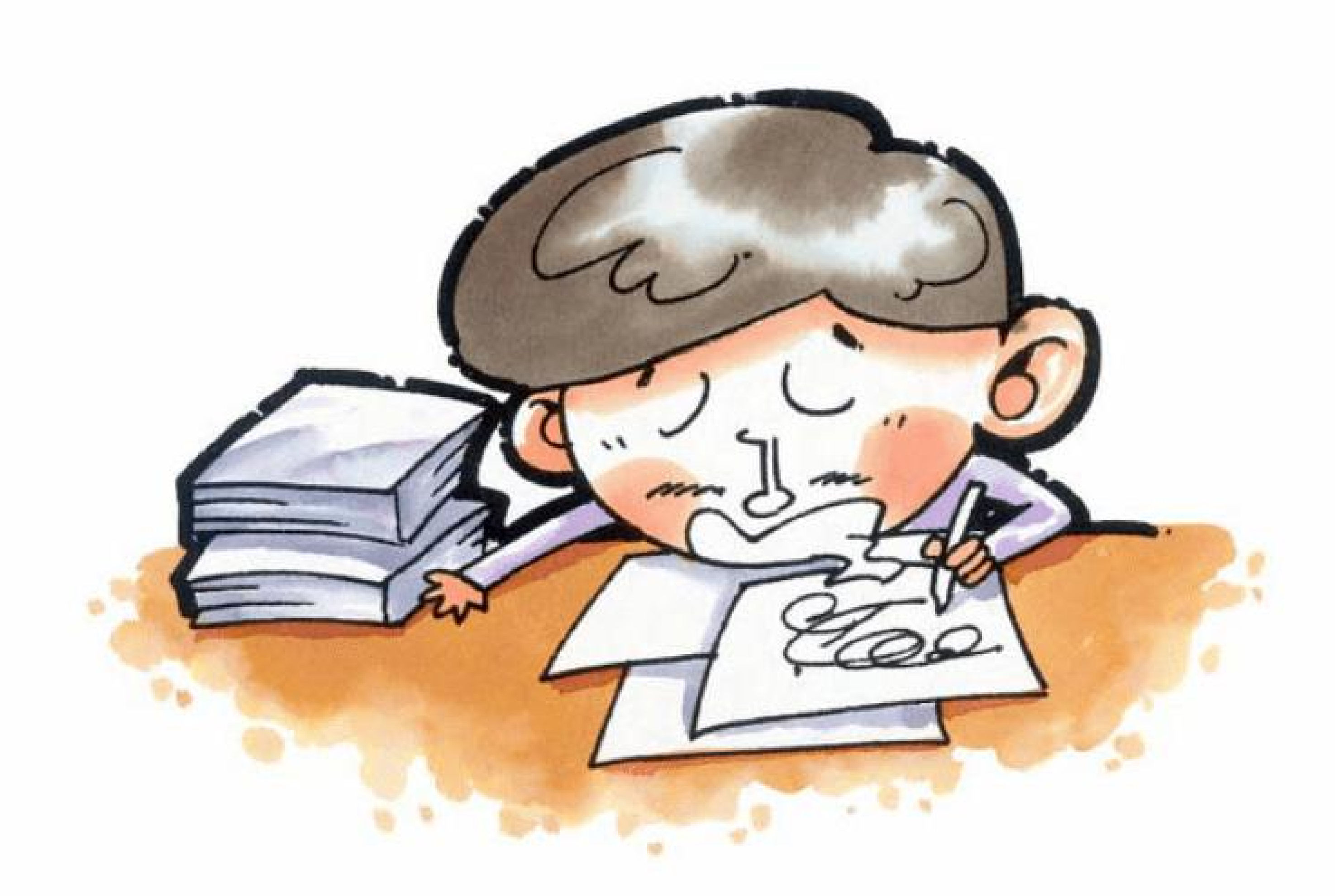
小唐是个 24 岁的小伙子，他一直是母亲梁女士的骄傲，因为当年他以优异的成绩考入了北京的一所重点大学，毕业后又被国企录用，在工作上有很大的发展空间。

然而刚工作没几个月，小唐嗜睡的毛病又犯了，有时候去趟厕所都要睡一觉，在办公桌前正整理文件时，眼皮一耷拉就又睡着了，单位没办法，最终把他辞退了。

此后，小唐就回老家修养，在家的这大半年时间里，他嗜睡的毛病不仅没有缓解，反而越来越严重，现在发展到一天要睡上将近 20 个小时，叫他才能醒来，要不就会一

直睡下去。

其实，对儿子的嗜睡毛病，梁女士早就有所发现。小唐从初三开始，就总也睡不醒。起初，梁女士以为孩子是学习压力太大，平时熬夜学习，导致的睡眠不足，所以每次都舍不得将儿子叫醒。



终于熬到了高三毕业，高考完之后，没什么压力了，更不用早起，小唐平均要睡 15 个小时。母亲梁女士也觉得很不正常，但是一想到儿子刚毕业，好不容易放松下来，就让他爱睡多久就睡多久吧，以为上了大学之后，多见一些世面，就可以缓解一下这种情况。可是，情况并不像梁女士想象的那样。小唐到了大学也很嗜睡，有时候和同学们在一起，大家叫着他，还能清醒一些，但也比其他人睡得早、起得晚。

直到这次，儿子被公司辞退掉，才知道此事的严重性。这段时间里，梁女士没少带着儿子往医院跑，可没有一个医院能够确诊。偏方也试了很多种，仍旧没有任何效果。梁女士说，儿子做检查时各项指标都正常，但仍旧嗜睡，这可把她愁坏了。

由于每天的睡眠时间过长，小唐的身体也出现了异常，经常腰疼、盗汗、小便费劲等。看着孩子如此遭罪，梁女士很着急。其实小唐心里也很着急，看着同学们都就业了，而自己还在花家里的钱。因为家是农村的，他就更想快点赚钱孝顺父母，可是他的意志不受控制，总是要睡觉，家里的活也帮不上忙，只能干着急。现在梁女士整天唉声叹气，真希望能找到方法让小唐早日康复。

17.3 测试：你有嗜睡症吗？

根据题目选出自己认为合适的答案。

(1) 坐着阅读时，你会睡觉吗？

A 从不会(0 分)

B　偶尔会(1 分)

C　经常会(2 分)

D　总是会(3 分)

(2) 白天看电视剧时，你会睡觉吗？

A　从不会(0 分)

B　偶尔会(1 分)

C　经常会(2 分)

D　总是会(3 分)

(3) 在剧场看话剧时，你会睡觉吗？

A　从不会(0 分)

B　偶尔会(1 分)

C　经常会(2 分)

D　总是会(3 分)

(4) 坐车超过一个小时，你会睡觉吗？

A　从不会(0 分)

B　偶尔会(1 分)

C　经常会(2 分)

D　总是会(3 分)

(5) 坐着与人谈话时，你会睡觉吗？

A　从不会(0 分)

B　偶尔会(1 分)

C　经常会(2 分)

D　总是会(3 分)

(6) 午饭后休息时(未饮酒时)，你会睡觉吗？

A　从不会(0 分)

B　偶尔会(1 分)

C　经常会(2 分)

D　总是会(3 分)

(7) 开车等红绿灯时，你会睡觉吗？

A　从不会(0 分)

B　偶尔会(1 分)

C　经常会(2 分)

D　总是会(3 分)

(8) 下午静卧休息时，你会睡觉吗？

A　从不会(0 分)

B　偶尔会(1 分)
C　经常会(2 分)
D　总是会(3 分)

(9) 公园散步你会到草地上躺下睡觉吗？

A　从不会(0 分)
B　偶尔会(1 分)
C　经常会(2 分)
D　总是会(3 分)

(10) 正在逛街时，你会突然很困，找地方睡觉吗？

A　从不会(0 分)
B　偶尔会(1 分)
C　经常会(2 分)
D　总是会(3 分)

测试标准：

11 分以下：恭喜你！你没有嗜睡症。

11~20 分：你有嗜睡症的倾向。

20 分以上：你是一个嗜睡症患者。

17.4　揭秘：什么是嗜睡症

嗜睡症是指白天睡眠过多，这种睡眠过多并非由于睡眠不足，或者酒精、药物、躯体疾病所致，也不是某种精神障碍(如抑郁症)所致。患者会不分场合，表现为经常困乏思睡，出现不同程度、不可抗拒的入睡。



尽管睡眠可以发生在任何时间，但最常发生的是在不活动或单调、重复性活动阶段，若发生在从事活动的时间段，就会有发生危险的可能性。嗜睡症的患病年龄通常



是在 15~30 岁之间，但也有的人出现嗜睡现象的时间比较早或比较晚。嗜睡问题很难彻底根除，男人和女人受影响的程度一样，一旦出现，极有可能会伴随终生。

目前，全球有大约 3 百万人受到嗜睡症的影响，医学上将嗜睡用 4 种主要症状进行了定义，这 4 种症状被称为嗜睡四分体。



1．白天睡意过多

这种症状是嗜睡症最为明显的症状，只要没有能够刺激神经的东西，就会产生睡意，而且不分场合。

2．催眠性幻觉

催眠性幻觉是指睡眠时或发生睡眠瘫痪前会有梦境般的影像，这些影像通常是比较恐怖的。

3．睡眠瘫痪

这种症状与猝倒类似，是指当人入睡或要醒来时，会有持续几分钟不能运动。这种症状通常理解为睡眠和清醒状态之间的过渡不充分。

4．猝倒

这种症状是指在完全清醒的状态下突然失去肌肉张力，从而引起了头部或身体在没有丧失意识的情况下发生瘫痪，它可以持续几秒钟或几分钟。具体表现有说话含糊不清、口吃、眼皮下垂或手指无力，拿不住东西。猝倒并不十分常见，有嗜睡病的患者中有猝倒现象的不到一半。

超过一半的嗜睡症患者都会同时发生记忆力下降或记忆中断，这是由闯入清醒状

态的“微睡眠”引起的，例如嗜睡症患者正在看电视剧，然后突然睡着，而人睡着之后是不知道现实生活的进展的，当醒过来之后，就好比短暂失忆，记不起电视剧的剧情是什么了。

患有嗜睡的人会抱怨容易感到疲劳，以及工作、学习和社交关系的表现不佳。白天过度的睡意会使人丧失应有的能力，记忆力下降，因此大大降低了生活质量，而且嗜睡引起的视觉障碍可能尤为使人感到不安。

嗜睡症的诊断需要同时满足下列 3 点。

(1) 第一点，症状特点

白天睡眠过多并且不是因为睡眠时间不适而引起的，或从清醒到完全觉醒状态的过渡时间过长。

(2) 第二点，发病时间

每日出现睡眠紊乱，并且超过三个月或反复发作，同时引起明显的苦恼，或影响社会功能。

(3) 第三点，其他病因

不存在可造成这种状况的器质性因素，如神经科或其他内科疾病、精神活性物质使用障碍，或服用某种药物。

17.5 揭秘：嗜睡症的形成原因

嗜睡是一种常见的临床症状，导致嗜睡的原因也比较多，具体如下。



(1) 昏睡症。

(2) 病毒感染后嗜睡。

(3) 睡眠不足。

(4) 头部外伤。

(5) 昼夜生物节律障碍疾病。

(6) 不明原因引起的嗜睡。

(7) 新陈代谢疾病毒素或药物引起的嗜睡。

17.6 治疗嗜睡症的 4 种措施

嗜睡症的治疗需要从行为治疗和药物治疗两方面入手。

1．行为治疗

主要从生活习惯方面进行调节。

(1) 严格作息时间

生活节奏要把握好，养成良好的生活习惯，不要经常通宵熬夜、睡觉时间时早时晚，应养成比较有规律的生活习惯。

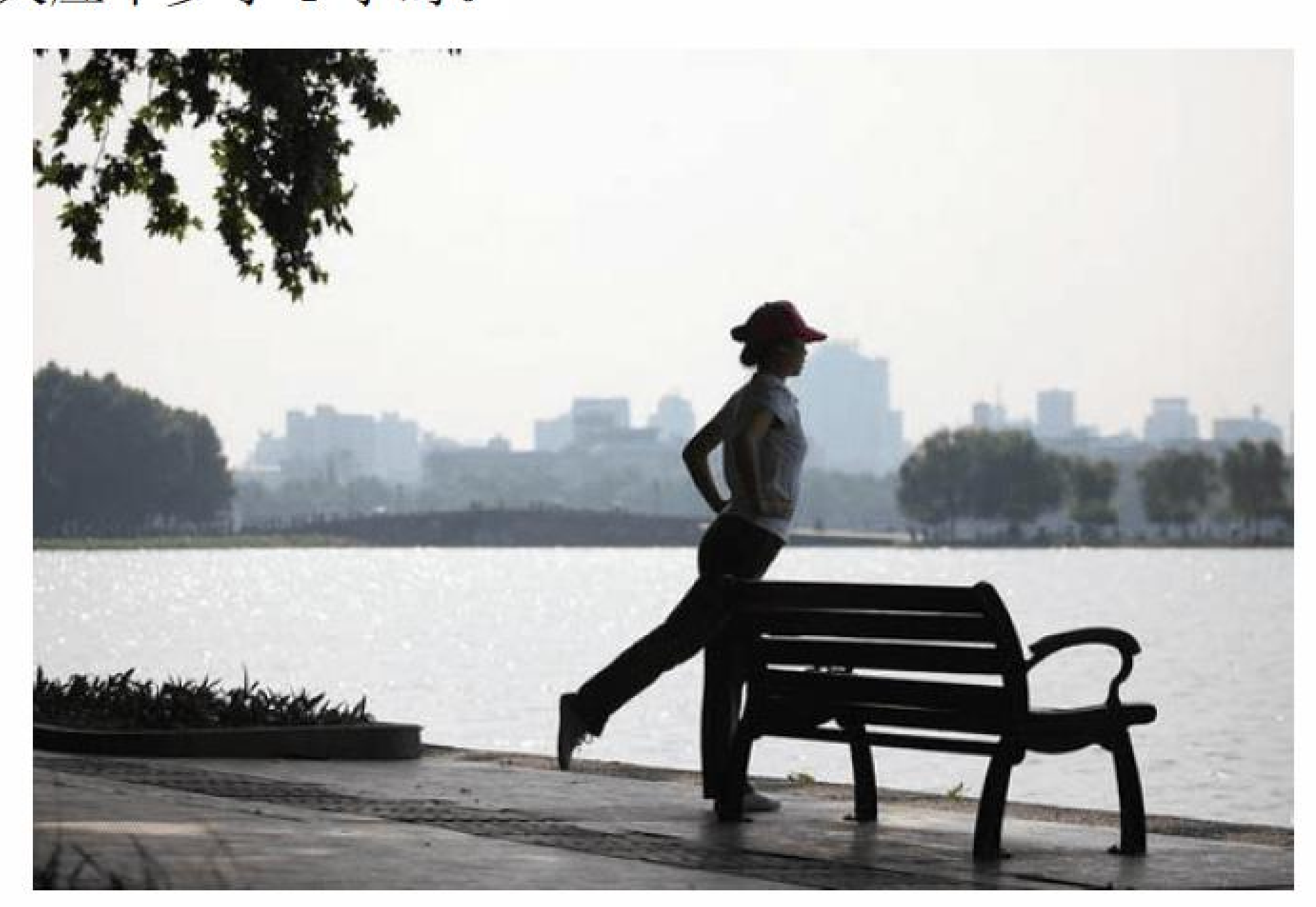
(2) 注意室内通风换气

作为解除嗜睡的关键一环，应当经常适当打开门窗，使室内空气流畅，以改善室内闷热、空气不流通的问题。

(3) 多运动

进行一些适量的健身锻炼，可有效地改善生理机能，使身体代谢功能增强。

例如，清晨起来漫步、做操、跑步等相关运动，对于振奋精神十分有益，能够加速体内循环，提高大脑的供氧量，这样，嗜睡问题就会缓解，使自己的身心感到兴奋。这种体育锻炼每天应不少于 1 小时。



(4) 心理调节

要有积极的生活态度，每天给自己制定好生活和学习计划，认真努力完成。



许多嗜睡的人，因为他们不能完全发挥自己的潜能，可能被家人和同龄人认为是懒惰、不愿意活动的，这种情况应多采用心理治疗，去除不良的心理因素，避免精神刺激，帮助患者建立正常的生活规律，让他们逐渐地把潜能发挥出来。

2．药物治疗

药物治疗的主要目标是控制患者的症状，改善患者的生活质量。

可采用小剂量精神振奋药，如哌甲酯、苯丙胺等治疗。但必须遵循个体化治疗原则，即针对不同个体、不同症状，使用不同的药物。

17.7 预防嗜睡症的 6 种措施

虽然目前还没有预防嗜睡的稳妥方法，但若能避免那些带来嗜睡现象的条件，可能会有助于减少发生嗜睡的频率。下面来了解一下具体的预防工作有哪些。

1．养成午睡习惯

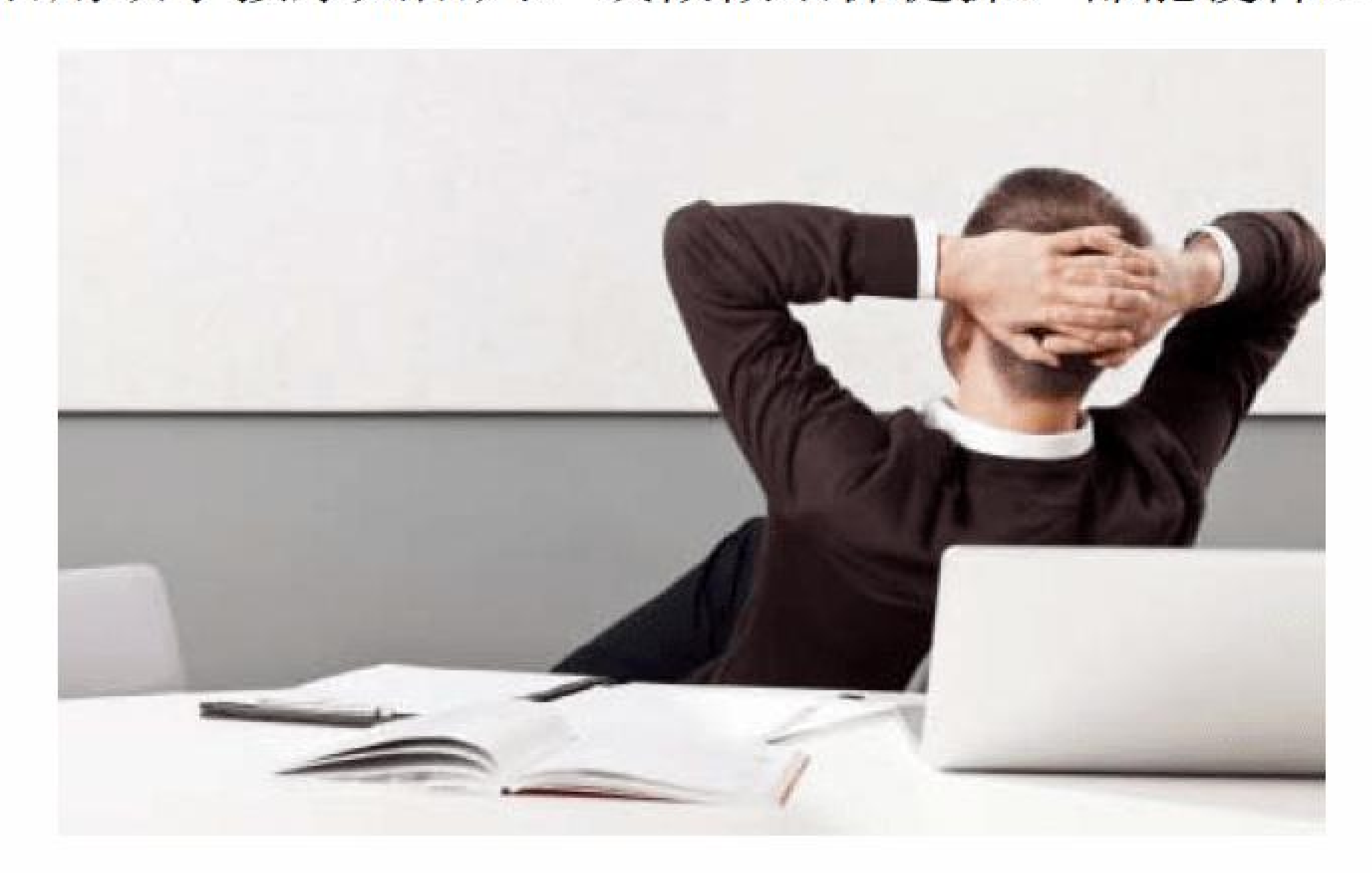
午饭后，有条件的可以小睡半个小时，睡醒后用清水擦把脸，效果是最好的。

2．适当喝点饮品

像咖啡、可乐类的饮料，本身就有提神的作用，适当地喝一点，就可以赶走“瞌睡虫”，提起精神。

3．闭目养神

午后上班时，容易出现困意无法消除的状况，这时，可以端坐在椅子上，闭上眼睛做深呼吸，然后用双手按摩太阳穴，或做做眼保健操，都能使神经兴奋。



4．药物刺激

在太阳穴上抹些清凉油、风油精之类的刺激性药物，效果也不错。

5．凉水清醒

用凉毛巾敷面或用凉水洗脸，然后把凉毛巾敷在额上或脖颈后。

6．伸展运动

有时，有困意是因为身体过长时间保持一种姿势而缺氧造成的，所以，在可能的情况下，可以站起来，伸展四肢，下蹲 10 次，来驱赶睡意。



第18章

致我们丢失的睡眠——睡眠障碍

睡眠障碍相信很多人都经历过，例如白天过度劳累、外界环境的刺激、相关疾病的困扰等引发的睡眠问题。

那么，在这一章中，就来深度揭秘一下什么是睡眠障碍，它究竟都包含哪些症状，以及日常生活中应该如何治疗和预防。



18.1　案例：都是iPad惹的祸

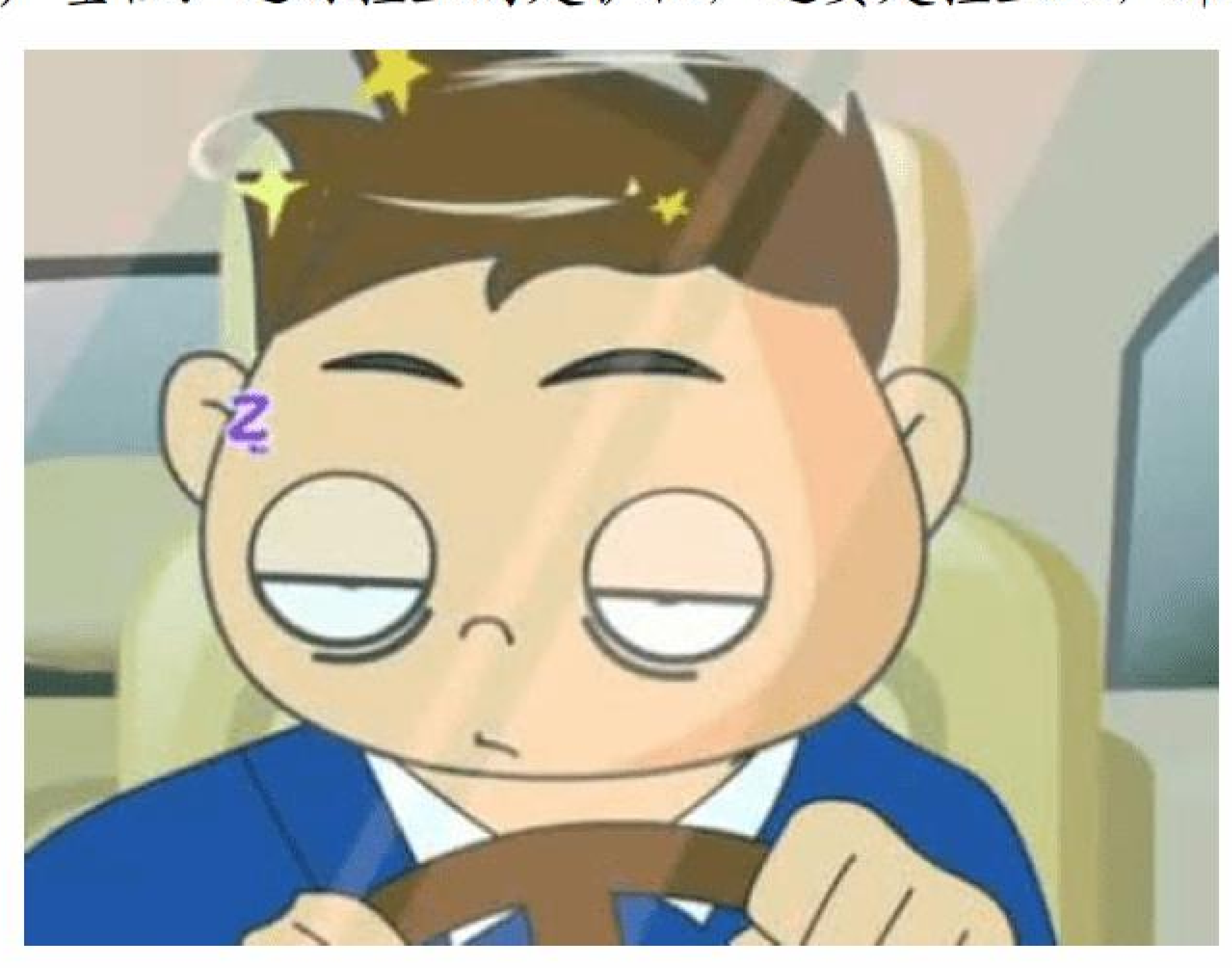
小薛是一家工厂的小型货车运输司机，主要负责将厂里的货物运输到本市的各个批发销售市场。他每天基本上都是在同一时间跑着相同的路线，长此以往，他对自己行驶的路线、交通规则已经再熟悉不过了，用他的话说，他比公交司机还熟悉。

然而，就是对运输线路这么熟悉的小薛，那天却差点酿出交通事故。

这天，小薛按照惯例，从公司打完卡上车，开着装满货物的卡车向城南批发中心运送货物。他一上车，就觉得头晕、没精神，眼皮有点不听使唤。他意识到自己开车的状态不太好，就非常谨慎驾驶，放慢了行驶速度。即便如此，他也好几次差点闯红灯。下午，小薛与同事换了一个班，说不太舒服，想回家休息一下。

小薛以为是前一天晚上没有休息好，回家早早就吃了晚饭，躺在床上玩起了 iPad，但就是没有睡意，直到晚上 11 点多，才强制自己闭上眼睛睡觉。

第二天，小薛继续来到公司开车送货，然而这天的状态似乎更差了。他在车上哈欠连天，像吸了毒一样，结果一个不小心撞上了路边的护栏，险些酿成惨剧。这时候，小薛感到了事情的严重性：还好撞上的是护栏，这要是撞上人，那就说什么都晚了。



出事的第二天，小薛向工厂请了假，前往医院睡眠门诊咨询，这才找到了影响睡眠的“真凶”——原来是他爱不释手的 iPad。

一个月前，小薛的女朋友给他买了个 iPad 作为生日礼物。从那以后，小薛就越来越离不开这个新鲜玩意了，每天下了班就开始玩，甚至睡觉之前，不玩一会，心里都觉得缺了点儿什么，不能入睡。就算勉强睡着了，但也是昏昏沉沉的，稍微有点动静就能被惊醒。这样，他的睡眠质量就越来越差，睡眠时间也越来越短，严重地影响了白天的正常工作。



得知了病因之后，女朋友也开始限制小薛玩 iPad，尤其是晚上睡觉前，绝不许碰 iPad。渐渐地，小薛又重新找回了正常的睡眠，开始了正常的工作和生活。

18.2 案例：失眠拖垮学习

小敏是个学习上非常用心的女孩，毕业于当地的一所知名小学，顶着“名校”的光环顺利胜出，进入了心仪的中学。

但是进入初中后，她就发现自己无论怎么努力，成绩却始终达不到理想的标准。升入初中后的第一次月考中，竟然考到了班里 15 名开外。

对此无法接受的小敏，开始出现失眠的情况，而且经常熬夜学习，导致失眠越来越严重，每天的实际睡眠时间连 5 个小时都不到。即便如此，小敏仍然觉得自己花在学习上的时间不够，所以每天都会熬夜到很晚。



压缩了自己的睡眠时间后，小敏却发现收效“事倍功半”。

她从初一开始就断断续续地失眠，从初二一直到现在，都感觉晚上就没睡着过。眼睛一闭，眼前飘过的全是作业题。

不知“睡着”是什么滋味的小敏，开始对学习丧失了信心，晚上睡不好，白天去上课压根就没精神。

后来，她在家人的带领下到医院就医。

医生给出了合理的解释：小敏正在生长发育时期，如果作业和学习的压力过大，会对她的生长发育产生影响。睡眠过程首先是在补充能量，能让儿童的注意力等维持在一个正常的水平。如果晚上睡不好，白天就会感到疲劳，容易感到心烦、急躁，影响心理上的发育。

18.3 测试：你有睡眠障碍吗？

你有睡眠障碍吗？自己测一下就知道了。给符合你实际情况的题目标上记号，最后统计你选中了几个题。

(1) 经常有人说我打呼噜。

(2) 我患有高血压。

(3) 我常常被告知睡觉时会出现呼吸抑制。

(4) 朋友和亲戚常常抱怨我脾气暴躁、性急。

(5) 我对性生活不感兴趣。

(6) 晚上睡觉我常出汗。

(7) 我体重超标。

(8) 我早晨起床后常常感到头痛。

(9) 我嗜睡而努力保持清醒。

(10) 我常常感到整晚心跳加剧或心律失常。

(11) 我常希望自己更加精力充沛。

(12) 我常常会突然醒来，因气喘而大口呼吸。

(13) 我时常躺在床上，半个小时或更长时间才得以入睡。

(14) 我入睡困难。

(15) 一旦醒来我就难以入睡。

(16) 一星期，我总有那么几次被睡觉问题所困扰。

(17) 时常有各种想法向我袭来，使我难以入睡

(18) 我常常感到情绪低落。

(19) 我经常想多睡一会，却又提前醒来。

(20) 我早晨起床时经常感到口干。

(21) 我常常会对一些事情产生困惑而难以解脱。

(22) 我开车时常犯困。

(23) 在我生气或受到惊吓时，时常感到四肢无力。

(24) 我不能将精力集中于工作或学习。

(25) 我常常因为嗜睡而耽误工作。

(26) 我经常感到头晕眼花。

(27) 我经常在社交情景中入睡，比如说看电影时或聚会。

(28) 我常常半夜醒来感到口中泛酸。

(29) 入睡或小憩片刻时，我常常会做梦。



(30) 在白天，无论我多么努力保持清醒，睡意还是常常向我袭来。
(31) 我经常嗓子发炎。
(32) 躺在床上，脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。
(33) 我常常半夜醒来咳嗽并呼吸困难。
(34) 睡觉时我有过肌肉麻痹的经历。
(35) 入睡时，我经历过腿疼或麻木。
(36) 除了进行锻炼以外，我还时常感到腿部肌肉紧张。
(37) 晚上，我经历过腿痛或抽筋。
(38) 晚上有时我管不住自己的腿，不得不活动它们，以保持舒服。
(39) 夜间我常常会醒来，感到窒息。
(40) 我曾经注意过(别人也提醒过)自己睡觉时会部分肢体痉挛。
(41) 我被告知睡觉时爱蹬腿。
(42) 尽管我一夜熟睡，但在白天仍然睡意浓浓。
(43) 我晚上 12 点以前睡不着。
(44) 我早上起来觉得大脑很累，好像一夜没闲着。
(45) 入睡后稍有动静就能知道。

测试标准：

选中 1~10 个题：你基本上没有睡眠障碍，即使有问题，也是很常见的一种潜在的睡眠紊乱。

选中 11~20 个题：你有中度睡眠障碍，在平时的生活中注意保持良好的生活习惯和睡眠习惯，症状会渐渐好转。

选中 20 个题以上：你有睡眠障碍，如果的觉得你的睡眠质量已经严重到影响你的工作和学习，最好进行治疗。

18.4 揭秘：什么是睡眠障碍

睡眠障碍是睡眠量不正常以及睡眠中出现异常行为的表现，也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。据调查显示，很多人都患有不同程度的睡眠障碍和睡眠方面的相关疾病，成年人出现睡眠障碍的比例高达 30%。睡眠是维持人体生命的极其重要的生理功能，因此，睡眠障碍必须引起足够的重视，长期失眠会导致大脑功能紊乱，对身体造成多种危害，严重影响身心健康。

睡眠障碍在临床中主要有以下几种。

1．失眠

失眠是常见的睡眠障碍，表现为入眠困难或早醒，常伴有睡眠不深与多梦。

2．睡眠过多

指睡眠时间过长，较正常睡眠时间增多数小时或长达数天，类似于前面讲过的嗜睡症。睡眠过多可发生于很多脑部疾病，如脑血管疾病、脑炎、脑瘤等，也可见于尿中毒、糖尿病、镇静剂过多等。



3．夜惊

睡眠中突然惊醒，两眼直视，表情紧张恐惧，呼吸急促，心率增快，伴有大声喊叫、骚动不安，发作历时 1~2 分，发作后又复入睡，晨醒后对发作不能回忆。

4．梦游

又称夜游症、梦行症、睡行症，发作时，患者从睡眠中突然起床，在未清醒的情况下，在床上爬动或下地走动，面无表情，动作笨拙，走路不稳，喃喃自语，偶尔可见较复杂的动作，如穿衣，每次发作持续数分钟，晨醒后对发作过程完全遗忘。

5．遗尿

指 5 岁以上的儿童仍不能控制排尿，在日间或夜间反复出现不自主的排尿。

6．梦魇

睡眠时出现噩梦，梦中见到可怕的景象或遇到可怕的事情。常由天白天受到惊吓，过度兴奋或胸前受压、呼吸道不畅，晚餐过饱引起胃部膨胀感等所致。梦魇一般不至于带来严重的后果，但若梦魇为持续性的，则常为精神疾病的症状，应予以重视。

7．发作性睡病

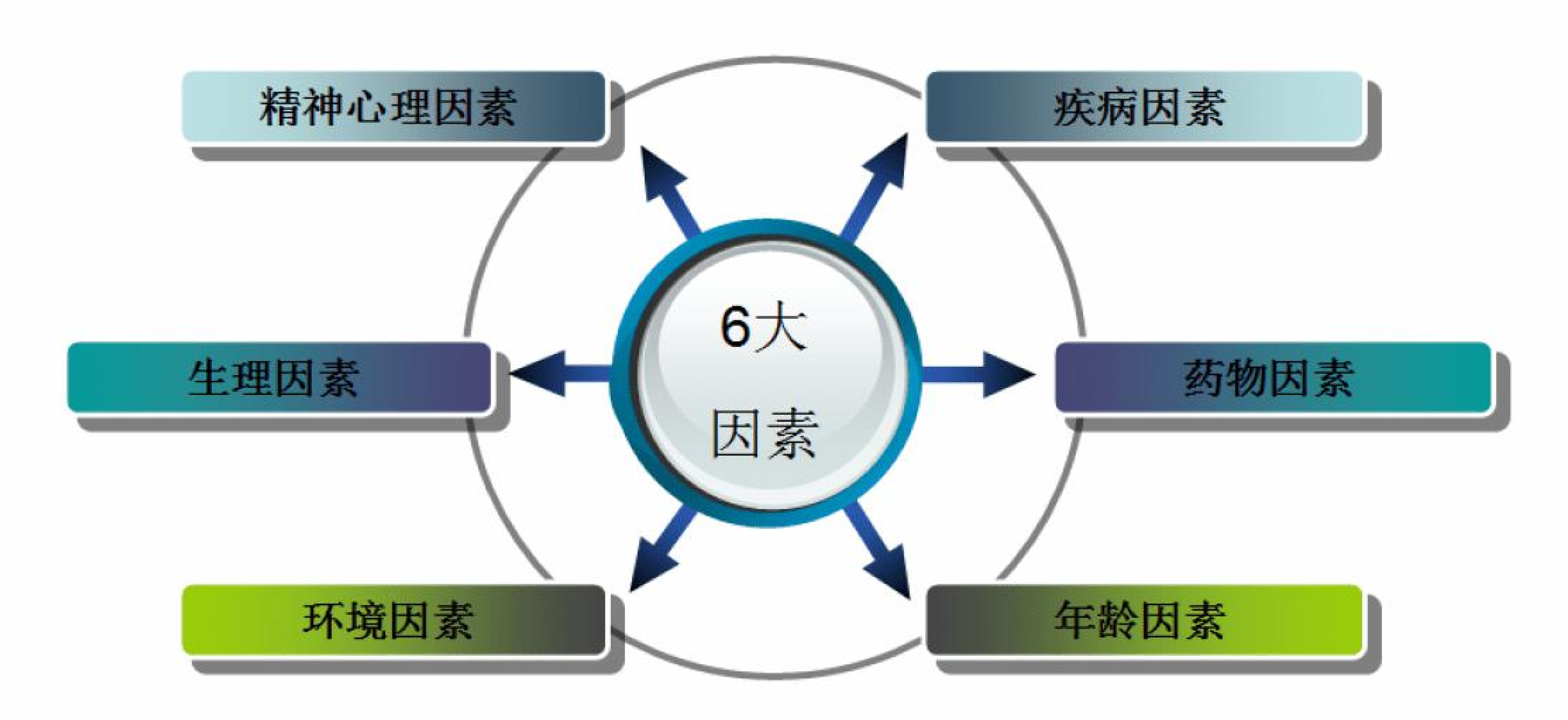
指不可抗拒地突然发生的睡眠，并伴有猝倒症。猝倒症是睡眠障碍最常见的并发症，约占 50%~70%，发作时意识清晰，躯干及肌体的肌张力突然低下而猝倒，一般持



续 1~2 分钟。患者发作时，若被他人触动身体，即可中止发作，也有些患者须用力摇动后，才可恢复。

18.5 揭秘：睡眠障碍的形成原因

睡眠障碍的形成因素主要有 6 个方面。



1. 精神心理因素

现代社会生活的快节奏，学习、生活、工作中的矛盾、挫折、困难，以及夜生活、酗酒等不良的生活习惯，常常会引起焦虑、抑郁、紧张、激动的情绪，从而影响睡眠，导致睡眠障碍。

2. 疾病因素

(1) 精神疾病

精神分裂症、躁狂性精神病、药物性精神失常和其他精神异常导致的睡眠异常。

(2) 神经科疾病

大脑退行性疾病、老年痴呆症、帕金森病、致命性家族性失眠症。

(3) 躯体疾病

各种身体病症引起的疼痛、呼吸不畅、尿频、皮肤瘙痒等可导致失眠。最常见的有夜间心绞痛发作、慢性阻塞性肺病、消化性溃疡、梗阻性睡眠呼吸暂停、肥胖、高血压、心肌梗塞等。

3. 药物因素

服用各种兴奋剂(如咖啡因、肾上腺素等)、镇静剂、甲状腺素、避孕药、抗心律失

常药、糖皮质激素，均可引起失眠。同时，睡前抽烟、饮酒，饮用浓茶、咖啡等，均可影响睡眠。另外，许多患者对安眠药的不合理使用也可产生睡眠障碍。

4．年龄因素

儿童期常见的扁桃腺肥大会导致梗阻性睡眠呼吸暂停。

青少年经常熬夜，导致昼夜颠倒，白天没精神，晚上睡不着，这样极容易诱发睡眠障碍。

12%~15%的健康老年人有慢性失眠，有内科或精神疾病的老年人失眠的可能性会更高。老年人除了在睡眠生理方面出现与年龄有关的正常改变外，健康问题和用药较多，加之退休后生活方式的改变，均使他们睡眠混乱的风险增大。

5．环境因素

主要是睡眠环境变化太大，例如居室周围喧闹、室内灯光太强、空气污浊、潮湿，居住地的变化，航空旅行时差的变化，日、夜班工作的频繁变动。

6．生理因素

现在的年轻人经常是手机、电脑、iPad 不离手，睡觉前玩这些电子产品会对大脑产生刺激，引起睡眠障碍。同时在饮食方面，睡前进食过饱和过于饥饿、性兴奋、疲劳、生活无规律等睡眠习惯也是导致睡眠障碍的重要因素。

18.6　治疗睡眠障碍的 12 种措施

据世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题，国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划将每年的 3 月 21 日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”。与此同时，睡眠障碍的治疗也越来越受到关注，具体可包括行为、心理、食疗 3 方面的治疗，这样治疗效果会更显著。

1．行为调节疗法

行为调节疗法主要是针对从上床前到起床这整个过程行为的约束，具体分为 3 个步骤。

(1) 睡前

下午和晚上不喝茶，上床前半小时停止脑力活动，也不抽烟，可在浴盆中泡 20 分钟，或者到室外走动以活动肢体，或者上下楼梯几次，或者用热水泡脚等。

(2) 入睡

上床后，如果感到脑子特别清醒，毫无睡意，那么就立即起床工作，直到感到有些倦意时，再关灯上床。入睡后，如果中途醒来，不要睁开眼睛，轻轻地翻个身再睡，

不要开灯看表。

(3) 起床

到点儿一定起床，即使是被叫醒的，即使当时仍感到昏昏欲睡，也要立即起床，即使当晚你只睡了三四个小时也要起来。中午做些轻度体力劳动或者打打球。下午如果感到头昏或倦怠时，可用温水洗脸冲头，但不要睡觉。

2. 心理疗法

睡眠障碍很大一部分原因是心理因素在作怪，具体包括 5 方面的治疗。

(1) 刺激限制治疗

这种方法就是减少与睡眠无关的活动，调整睡或醒的计划。因为对于大多数失眠病人来说，在床上的时间、卧室环境已经变成了一个强烈的消极暗示。

(2) 睡眠限制治疗

即缩短病人在床上的时间，使其在床上的时间尽量接近所需睡眠的时间。如果在别人还没有上床入睡时就早早上床了，然后花很长时间努力去睡眠，结果则会与期望相反，入睡时间不仅比别人更长，而且睡眠质量也不好，经常会出现很多的片段性睡眠，这种睡眠习惯是顽固性失眠的重要原因之一。

(3) 认知治疗

认知治疗寻求改变病人对睡眠的不合理信念和态度。认知治疗是对特定的不合理睡眠认知的矫正，挑战它们的有效性，通过认知重构技术，重新形成他们的更具适应性的态度。

(4) 放松治疗

主要是为了减轻病人的心身紊乱症状，降低病人的心理或心理生理唤醒水平。但对于难以维持和难以集中注意力者，这种方法效果不好。

(5) 矛盾意向法

此方法就是让患者由原来总想尽快入睡改为有意长时间保持觉醒状态，拒绝入睡。如果病人放弃了入睡的努力，实际上代之以保持觉醒，结果焦虑将得以缓解，入睡便易于发生。

3. 食物调节疗法

(1) 糖水

许多时候的心绪不宁、失眠是大脑血清素不足而引起的，这时可以喝一杯热糖水，糖水会产生大量的血清素，抑制大脑上皮层的兴奋，帮助睡眠。

(2) 山药牛奶羹

将山药、桃仁、当归在水中煮烂，再加入牛奶、冰糖、红花，熬一小会儿就行了。在睡前半小时喝下去。



(3) 苹果、香蕉

多吃一些像苹果、香蕉这样的碱性水果，可以减轻肌肉疲劳问题。

(4) 安神汤

龙眼、枸杞、莲心等有安神的作用，对多梦有一定的抑制作用。

18.7 预防睡眠障碍的 5 种措施

其实大多数的睡眠问题重在预防，治疗是迫不得已而为之，因为每个人多多少少都会有一些睡眠问题，在轻度睡眠障碍时期，预防就是最好的治疗。

1．找出原因

找出影响睡眠的原因是预防的第一步，如果是由于环境习惯改变造成的，可适当服用安眠药。如有心理压力、情绪不稳，应采用松弛疗法，以摆脱困境，消除紧张、焦虑情绪，恢复正常睡眠。

2．保持环境安静

避免或消除周围环境中的不安静因素，晚间睡眠时，他人的一切活动要轻柔，避免响声，勿大声说话。

3．养成良好的睡眠习惯

制定适宜的作息时间，白天起床活动，参加力所能及的体力劳动或体育锻炼；此外，睡前不喝浓茶，不服用兴奋剂，并避免大脑皮层过度兴奋，如看恐怖电影、电视及无休止地闲聊。



4．养成良好的饮食习惯

睡前不吃刺激性食物，不大量饮酒。因为睡前吃刺激性食物会对消化系统产生刺激性反应，导致肠胃不舒服，影响睡眠，而长期大量饮酒可以发生酒精中毒，临床出现柯萨克夫精神病、酒精性肝病和脑病等，这些情况都可以严重影响睡眠的连续性和导致入睡困难。



5．早睡早起、多做锻炼

现在许多都市的年轻人到了周末都喜欢赖床，早上不到 10 点以后不起床，而晚上不到 12 点不睡觉。

其实，每到晚上 11 点以后，是人体各个脏器开始向外排毒的时候，此时，需要身体进入安静的睡眠状态。

而早起能够呼吸新鲜的空气，使脏器吸收大量新鲜的氧气，让白天的生活更有活力。长此以往，不仅对睡眠会有很大的帮助，更重要的是，对身体也非常有益。



第19章

错位的情感——师生恋

老师，自古以来都被人尊称为一种崇高的职业。古往今来，赞美老师的话语也很多，老师在人们心目中的形象是神圣的。

正因为老师被定位成一个负责传道、授业、解惑的长者，与学生之间的关系就应该是上下有别的，所以师生恋是一种颇具争议的话题。

这一章就来揭秘什么是师生恋，其形成的原因以及弊端。

19.1　案例：祸起师生恋

“别拦着我，我要找校长，我要告他，他是老师吗？简直就是色狼！”这是发生在某初中校园传达室的一幕。她是一位母亲，之所以让这位母亲在学校的传达室近乎发狂的原因，就是由于她的女儿小琪与物理老师发生了恋情纠结，而且女儿还出现了自残，正在医院住院。

那天，小琪的母亲打扫小琪的房间时，发现小琪的桌面上放着一个日记本，由于心生好奇，便拿起来看了一下。其实母亲一般是不会侵犯女儿隐私的，但是最近两个月来，小琪整天放了学就将自己反锁在屋内，饭量也有所减少，好像有什么心事似的。

母亲拿起日记本刚看没几页，就已经气得满脸通红，原来上面写着第一次与苗老师牵手是什么时候，第一次接吻是什么时候，第一次约会甚至开房是什么时候，然而有两个字让她崩溃了——打胎，而那段时间，正是女儿说什么老师带她去省里参加什么比赛，原来是去打胎了！顶着一腔怒气将日记看完，稍稍平静了一点，坐在女儿的床上等着女儿回来。

下午，女儿小琪放学回来了，事情按照正常的轨道继续下去。母亲拿着日记问小琪：“这个日记本里记的都是真的吗？”小琪一看到母亲拿着自己的日记本，就知道该发生的事情发生了，她低着头轻声应了一句。随即，母亲拿着日记本砸向了女儿：“你还是个小女孩，居然做出了这样的事儿，还把它记录下来，太丢人了，我们真是白养了你！”



看着母亲如此发怒的表情，她感觉自己最后的尊严都被父母践踏了，一直沉默的小琪此时也爆发了，她摔碎了自己卧室里的所有玻璃物品，发疯地撕课本，对着母亲狂喊：“你竟然偷看我的日记，还说我丢人，你不是说养我 16 年吗？我今天还给你！”随后，她疯了似的跑到厨房，拿起一把尖刀，把自己反锁在卫生间，疯狂地向自己的

胳膊上一刀、两刀、三刀……足足划了 16 刀。

最后，母亲在邻居的帮助下砸开了卫生间的门，发现小琪右手拿着刀，左边胳膊已经被鲜血染红了。随后，在邻居的帮助下送进了医院进行抢救。

在接下来的日子里，自杀未遂的小琪更是情绪不安，整日大哭大喊。同样伤心的父母只好将女儿送到了医院进行心理治疗。医生对小琪的“师生恋”进行了禁忌强行管制。同时，医生也告诉了小琪的母亲，小琪之所以做出这种极端的行为，一方面是由于老师突然疏远了她，而另一方面是由于母亲偷看了她的日记，并指责她，让她无地自容，进而对一切丧失了信心。而母亲也对自己当天的行为后悔不已，当然，对那位老师也是恨得咬牙切齿。

19.2　案例：永远最敬重的老师

我的父母一直不怎么喜欢我，我总觉得自己不是他们亲生的。别的女同学基本上都是独生子女，我却还有个小好几岁的弟弟，是他们当年拼着罚款超生生出来的。弟弟长得粉嘟嘟的，很可爱，其实他挺黏我的，不过父母太疼他了，太重男轻女了，所以我有点恨这个弟弟。

高一的时候，我们班有几位男生不知从哪弄来一本《金瓶梅词话》，在班级里传着看，有一次传到了我这里，我在看的时候，不小心被语文老师发现了，把书没收了不说，我还被班主任和校领导批评了一番。后来我就讨厌死语文老师了，一到语文课就睡觉，老师也试图和我父母联系，但是父母根本没时间管我，最后我就成了三不管人员：父母不管、老师不管、学校不管。

高二的时候，我们班换了一位新的语文老师——宋老师。宋老师看上去很年轻，也就 20 出头的样子。他个子很高，人很帅，很儒雅的样子。自从他来了以后，班上的女生下课后谈论得最多的就是他。几乎他的一点一滴都成了我们的八卦新闻。听说他是省师范毕业的，去年刚毕业。

他上课的样子真的特别有吸引力，他在讲《再别康桥》的时候，我觉得全班女同学都被他吸引住了。他的思想也很前卫，由于比我们大不了几岁，所以跟我们也没什么代沟。宋老师来了不久，就知道了我们传阅《金瓶梅词话》的事，他还特意在课堂上讲解了一下这本书，说这本书是与《红楼梦》、《水浒传》、《三国演义》并列的中国古典文学名著，还说这些书我们要真正看懂，还得再长大点才行。听了这一席话，我似乎找到了知音，“既然是中国古典文学，学校和老师为什么批评啊。”

从那天起，我不由自主地开始关注他，他上课风趣幽默，总能把难懂的问题用很简单的语言解释清楚。他篮球打得很好，每一次球赛我都会在场下默默观看，看他在场上奔跑的样子，我心里都会觉得很甜蜜。我也开始写日记，每天都会把宋老师说过



的话、做过的事，甚至看我的眼神，都一字不漏地记在我粉红色的小本子上，然后很珍贵地锁在抽屉里。

到了冬天，不知道是哪个女生传出来的八卦消息，说宋老师的生日正好是圣诞节这天。知道这个消息后，我也特意去文具店选了一个淡蓝色的本子，因为我想，宋老师是男的，送他蓝色的更合适些。我在本子上写了一些祝福的话，但是细细品味的话，里面带有一些仰慕、爱慕的感情色彩。鬼使神差地，我在上面写了我的名字和电话。趁宋老师不在办公室，我偷偷进去，放到他的办公桌上。从那一刻起，我就开始等他的电话。其实我那个时候挺单纯的，只不过想他能对我说说话，比如谢谢你的本子，或者本子很漂亮之类的，就像一个小孩子做了什么事希望得到家长的表扬一样。

可我等了好几天，宋老师一点动静都没有，他还是正常上下课，也像平常一样很礼貌地跟我们道别，甚至都没有多看我一眼，我真的好失望。有时会想“他没有收到”，有时又猜“他根本就没放在眼里”。



就在我苦等候了几天后，一天下课后，宋老师叫住了我，他从自己的包里掏出一个本子来，递到我手里，还说“这是老师送给你的，谢谢你的心意”。说真的，接到本子我都傻了，心里怦怦直跳，回到宿舍，把本子打开一看，上面也写了一行字：你是一个与众不同的女孩，老师希望你每天都快乐。下面是他的名字。

从那以后，我的胆子也变大了，下课后，我开始经常去他宿舍谈心、借书看。借书更多地成了我的借口，这样我就有更多的机会私下去接触他。不过为了这个借口，我真的变得很努力，我的语文成绩突飞猛进，很快就成了全班、甚至全年级第一名。

不知不觉，我到了高三下学期了。在宋老师的鼓励之下，我不光语文成绩排在年级前列，其他成绩也开始突飞猛进。与此同时，我觉得我和宋老师的关系已经可以说是恋人了，只不过这一层窗户纸没有捅破而已。我一直想要有一个机会将它捅破，但是我又没有足够的勇气，虽然我和宋老师的关系比较近，但是我们从没有一起约会过，更别提牵手，我还不是很确定。

不知不觉，高考结束了，我的成绩如我预期的一样，达到了本科线，在后来的志愿中，我填写了当地的一所重点大学，这所大学是我喜欢的，当然还是因为宋老师也

在这个城市里。那天，我的手机响起了，是宋老师打过来的，他说今晚要庆祝，我满心欢喜地答应了。

我打车来到了市区的一家中档餐厅，刚一进门就看见了宋老师，他向我挥挥手，示意让我过去。我们交谈得很开心，他向我传授了他在大学的经验，包括如何在学校入党、读研等今后的发展。最后，我带着一点儿酒劲说了一句："宋老师，我一直想做你的……"我的话还没说完，他就打住了，说："想做我的妹妹是吗？"我一下愣住了，这不是我想说的。

他喝了口茶，又接着说："其实我从一接触你开始，就把你当妹妹看了，因为我也有一个妹妹在老家上学，巧合的是，她今年也高考，跟你录取了同一所大学，所以我一直把你当亲妹妹一样看待，你愿意做我的妹妹吗？"我一时间不知道怎么回答，慌乱中我说："不是这样的，宋老师我一直很喜欢你！"他似乎没有任何反应，好像早就知道我是这么想的。直到他说了下面的一段话，我就彻底死心了。

他用纸巾擦了擦嘴，端正地坐好说："其实，我早就知道你有这样的想法，只不过我担心说清楚会影响你的学习，但现在你考上大学了，我也不用担心了。原本我想让你做我的妹妹，来化解你心中的那种想法，但是现在看来不够现实，既然你今天把话说得这么明白，那我也明白地告诉你，我们只有两种关系，第一种是师生关系，第二种是陌生人，你自己选！"

从他的语气中，我感受到了从未有过的寒冷，没有一点人情味。这时候，我知道我的想法是不可能的了，低下头开始哭泣。宋老师呆坐在一旁没有任何反应，也许他是想用他的冷酷让我对他彻底死心。

19.3 测试：你渴望师生恋吗？

你对你爱慕的对象有身份的界定吗？你对与你身份、辈分地位不对等的人(如老师、学生等)产生爱慕之情的可能性有多大？测一下你就知道了。

1．你比较喜欢哪个清宫剧？

A．《甄嬛传》——跳转 2

B．《步步惊心》——跳转 3

2．你对哪种饰品会一见钟情？

A．糖果颜色的可爱萌物——跳转 3

B．金银贵气的饰物——跳转 4

3．如果你跳槽到理想中的大公司应聘，你会有怎么样的心情？

A．患得患失——跳转 5

B．信心十足——跳转 4

4．恋人会主动要求陪你逛商场吗？

A．不会——跳转 6

B．会——跳转 5

5．看到异性时，你会首先关注他的什么？

A．长相——跳转 6

B．穿着——跳转 7

6．逛街的时候，突然口渴时，你会买什么饮料给自己？

A．果汁——跳转 8

B．奶茶——跳转 7

7．如果同事向你告白，你会如何？

A．会很冷静——跳转 9

B．很高兴——跳转 8

8．如果服务生在你喝咖啡的时候向你走来，你希望是？

A．帮你续杯——跳转 10

B．给你送杂志——跳转 9

9．看到有初中生情侣模样走在街上，你的感觉会是？

A．这么小谈恋爱，学习肯定不好——跳转 11

B．很羡慕——跳转 10

10．如果你准备买部车子，你会询问哪种售货员？

A．年轻，外表优秀的——跳转 11

B．成熟，看着有经验的——跳转 12

11．你觉得当老师是个不错的职业吗？

A．是的——跳转 12

B．不是——跳转 13

12．你最不能接受恋人做什么样的事情？

A．不干净——跳转 15

B．不浪漫——跳转 14

13．如果你出差到外地，你希望恋人多久和你通话一次？

A．看情况，有需要的时候就联系——跳转 15

B．一天通话一次——跳转 14

14．你所用的护肤品或是日用品的采购渠道是？

A．屈臣氏或是连锁的大型卖场——**属于 A 类型**

B．普通商场——**属于 D 类型**

15．你觉得自己现在应该结婚了吗？

A．是的，该结婚了——**属于 B 类型**

B．还没到时候——**属于 C 类型**

测试标准：

A 类型：你对与你身份、辈分地位不对等的人产生爱慕之情的可能性为 90%。

B 类型：你对与你身份、辈分地位不对等的人产生爱慕之情的可能性为 60%。

C 类型：你对与你身份、辈分地位不对等的人产生爱慕之情的可能性为 30%。

D 类型：你对与你身份、辈分地位不对等的人产生爱慕之情的可能性为 10%。

19.4 揭秘：什么是师生恋

师生恋是学生与老师之间产生的恋情，源于学生对老师的幻想、崇拜和喜爱。

自古以来，老师就被定位成负责传道、授业、解惑的一个长者，使其成为人们学生时代的榜样，所以一些进入青春期的孩子难免会对有吸引力的异性老师感到喜欢。的确，在菁菁校园中的少男少女，除了与同学朝夕相处，接触最多的就是学校里的那些学识渊博、诲人不倦的老师；多数老师都能热心地教导和关怀学生，所以常带给学生许多幻想、崇拜甚至是喜爱。

师生恋许多时候都是生恋师，但是随着社会的发展，也逐渐出现了师恋生的情况。尤其是进入大学以后，师恋生的情况更是屡见不鲜。但是，如果师恋生是发生在初中甚至是小学，那就成了不折不扣的对青少年的侵犯行为。

师生恋有如下特点。



1．盲目性

在学校里，很多有才华、有风度，关心学生的老师往往成为学生崇拜和依恋的对象。由于学生的社会经验不足，视野狭窄，思想感情还未成熟和定型，所以这种崇拜和爱恋带有很大的盲目性。



2．隐蔽性

陷入情网的少男少女心中都很清楚，他(她)们的这种恋情为社会习俗、道德所不容，为校方和家长所不容，所以绝大多数人都把感情深埋在心底，没有勇气表达出来，因此，虽然在表面上若无其事，而内心的情感却是汹涌澎湃的，对方的一言一行、一举一动都会牵扯着自己的心。

3．冲动性

师生恋往往是不成熟的。所依恋的老师的一言一行都可能被当成在传递爱的信息，激起感情的涟漪，导致想入非非。学生往往也能够意识到自己不该如此，但却难以控制住自己的思想、感情和行为。

4．暂时性

许多学生对老师的这种依恋是从性意识萌发开始，到寻找到真爱情时结束的，这就决定了师生恋情的短暂性。随着学生性心理的发展，他(她)们爱恋的对象势必由年长者转变为同龄人。

19.5　揭秘：师生恋的发生原因

一般来说，师生恋是建立在“你情我愿”的基础上的；但也有生恋师或师恋生的情况，即单相思。所以总结一下，师生恋发生的原因主要可以归纳为以下 3 点。



1．自古男人愿娶娇妻

女学生一般都比男老师年龄小许多。年龄相仿的师生之间极少有师生恋变成事实的情况，而年龄悬殊大的相恋的却很多；这首先是恋父心理在作祟，所以也容易接纳比自己大十几岁甚至二十几岁的异性。名人娶小已经见怪不怪，而自古以来很多男人都会以娶到娇妻为炫耀的资本。

2．志趣相投、如遇知音

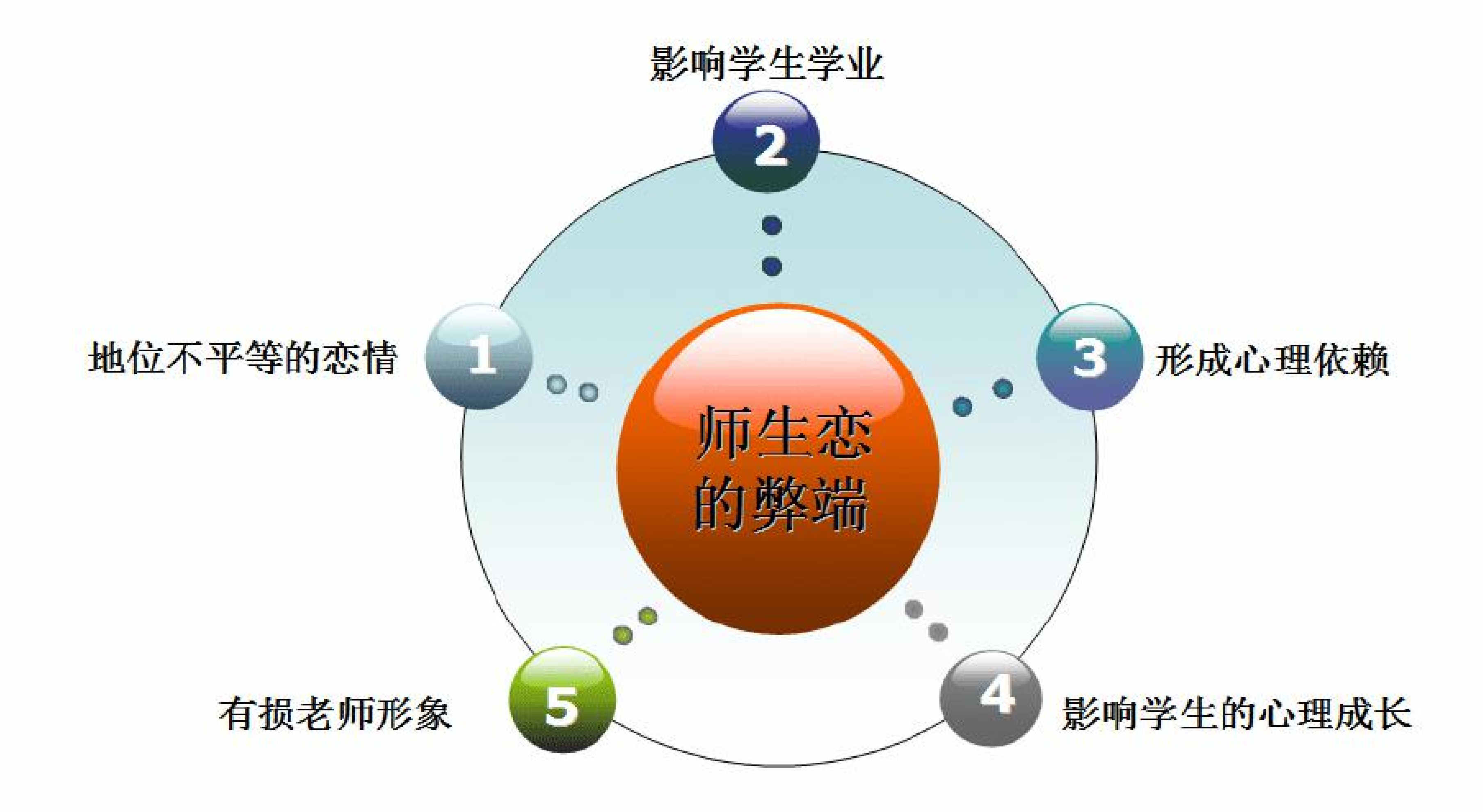
如果学生与老师之间不是志趣相投，师生间年龄相差那么大，是很难走进婚姻殿堂的。例如中国近代史上的许广平就是因为爱好文学，喜欢听鲁迅讲文学课而着迷的。所以师生恋的双方一定是有共同的爱好，有如遇知音般的感觉，才会走到一起的。

3．学生的崇拜而心生感动

教师的工作地点一般只有学校，而且现在学校对时间要求很严格，教师基本上没有什么时间去参加社交活动，除了同事，可能基本上就没什么朋友，所以他内心也是会有孤独感的。而这时若有学生前来求教，他就会增加成就感和感动。

19.6　揭秘：师生恋的弊端

尽管在历史上，以及在平凡的人生中，也的确存在无数纯真动人的师生恋，但这并不能表明师生恋是没有弊端的，这里我们总结一下几种师生恋的弊端。



1．地位不平等的恋情

很多人赞同师生恋的理由，是恋爱自由。但是，你可否想过，在这种恋爱的过程中，虽然二者的关系互为恋人，但还有一层抹不掉的关系，那就是师生。有了这么一层关系，就注定“老师的等级高于学生”，同时“老师的权力要大于学生”，尤其是当老师部分地掌握着学生的学业命运的时候，学生在恋爱中的地位可能就远远低于老师，而这明显已经打破了恋爱公平的原则。

2．影响学生学业

由于学生学习任务重，尚不成熟，对于初、高中的学生来说，学校和家长基本上

都是禁止学生在校谈恋爱的，更何况是与老师谈恋爱，那更是不可能接受的。如果学生被不喜欢的老师钟情或骚扰，则处理起来更是十分棘手。在现实中，有些老师会利用学生这种不知所措的心态，以手中的权力来谋取私欲的满足，是有违师德的。

3. 形成心理依赖

记得叔叔当年是作者小学的老师，每次排座位时，自己都是班级里最好的位置。这种情况完全可以发生在师生恋中。试想一下，假如你与你的老师谈恋爱，老师一定会明里暗里帮助你，长此以往，就可能形成一种心理依赖，例如期望关键的考试老师会对你亮绿灯，这种情况尤其在大学校园里，可能是很常见的。但如果老师利用手里的权力对自己的学生进行胁迫的话，那就从违反伦理师德，上升到违法的层面了。

4. 影响学生的心理成长

青少年时期是人的性心理发育的关键时期，而恋师现象是青少年性意识、性行为发展过程中的一种错误行为，它会对学生的成长产生一些消极的影响。

青少年后期的独立意识逐渐增强，逃脱家庭、远离父母监护的愿望膨胀，但因为能力有限、经验不足，束手无策的感觉时常萦绕着他们。这时传道解惑的老师，因为有阅历、有才华、有智慧，充满了成熟之美，很容易占据他们的心灵，成为崇拜的偶像。于是有一些学生会对异性老师产生爱慕之情，如果这种爱慕之情得不到满足，就会产生激烈的情感，并影响到生活的各个方面，以至于痛苦不能自拔。

5. 有损老师形象

一些正当的浪漫故事虽然可以上演，但师恋生现象的出现，似乎在社会中是有违师德的，因为这会让老师对学生情感的占有变得轻而易举，再加上老师与学生的地位不平等，外界会对老师产生一定的误解，从而会影响老师在学生心目中的形象，甚至会影响老师今后的教学生涯。

19.7 治疗师生恋的 3 种措施

师生恋看似很简单，却是孩子心理上最乱的一团情感丝线。因为师生恋不是病，无法治疗，再加上这是孩子心理成熟的路径之一，更没有什么预防之策。所以在这里，我们主要介绍一些师生恋问题的常规应对之策。

1. 端正态度

师生恋不是病，所以我们不要以治疗病人的心态对待师生恋对象。我们一定要尊重她的感情，因为凡是爱，都是一份纯洁而高贵的情感，不论爱指向谁，爱本身是没有对和错的。学生进入青春期，对老师产生爱慕，不是什么天大的事情，只要这份爱

深深埋在学生心底，家长和学校就没必要过多地干预，而在这个过程中，老师只要扮演好自己的教师角色就行了。

2．帮助转移

老师通常都有他们的人生目标和理想中的爱人，尽管他们对学生也有一些深厚的感情，但那绝对不等同于爱情。学生一旦步入广阔的社会，接触的事物多了，感情就会转移。所以，正常的老师是不会接受学生的爱的，同样，学生对老师的爱也只是短暂的，而家长和老师如果发现孩子(学生)有这方面的心理问题，要随时注意帮助转移孩子的注意力，因为这种注意力的转移是非常容易的。

3．要有自制心理

学生不能因为暗恋老师而耽误了发展自己。暗恋老师却完全可以成为促进自己发展的动力。所以，作为学生，自己要有强大的自制力，要力争成为学习上的赢家。



第20章

考场之梦魅——考试综合症

考试是我们成长过程中必须要做的一件事。学校考试、驾照考试、技能考试等。尤其是中学阶段的孩子，平时要面对各种周考、月考，考试对于他们来说已经是“家常便饭”。但总有这样的例子：平时小考成绩不错的孩子，往往一遇到段考、期末考等大考，就会发挥失常，甚至出现紧张、焦虑、出汗等症状。其实，这是患上了“考试综合症”。

20.1 案例：痛苦的考试

她虽然大学毕业了，但仍有许多痛苦在折磨着她。

她在大学读的是三本，由于高考有些失利，所以她读三本感觉很不平衡，于是从大一就开始励志考研，想要“咸鱼翻身”。4年来，她学得很用功，很在乎每次的考试成绩，很在乎奖学金的多少。



功夫不负有心人，前两年，她的成绩的确不错，每次都拿班里第一，每年都获得一等奖学金。

但她发现每次考试，不仅仅是四六级英语、计算机等比较关键的考试，就连所有人都不在乎的期末考试，她都会紧张得要命，那种紧张完全超越了正常考试的紧张，手发抖，拿不住笔，想吐，过很长时间也冷静不下来。

在痛苦的折磨下，她慢慢地变得绝望，只要一想起自己考研的大目标，就不由自主地紧张起来。后来，学习就越来越没有动力了，觉得自己就是学得再好，也进不了考研的考场。在这样的思想状态下，等到了考研的时候，果然不出所料，惊人的紧张使她没有考上研究生！

一时间，她感觉先前所有的努力都白费了。但她又不知道毕业以后能干吗，再加上她父母对她的期待都很高，她也不甘心，所以她选择了再次考研。

这次，她降低了目标，选择了一个够国家分数线就收的学校，本以为这样的难度不会让她紧张，可她还是克服不掉紧张的毛病。

眼看着离考试还有一个月了，她的紧张心情丝毫不减，睡不好、吃不下，书也不愿意看，整天都担心“考不上怎么办”。

20.2 案例：高才生的困扰

小茹今年 16 岁，就读于市重点中学高一年级。小茹从小就是一位听话、努力、要强、自尊心比较强、又颇为敏感的女孩。她的成绩一直很稳定，在小学和初中期间，学习成绩总在班级前三名之内，每个学期都会得到学校的各项表彰，在当时的学校中是颇为突出的三好学生。

她同时又是一位很孝顺父母的女孩子，她认为妈妈一生勤勤恳恳做工，抚养和培养她学习，很辛苦，自己一定要争口气，考上大学，出人头地，将来报答父母的养育之恩，否则对不起父母。

然而这一切都从小茹进入重点中学后，发生了天翻地覆的变化。

当考上高中后，在市重点中学学习时，发现全班同学成绩都很好，因为班级里的同学都是从各个初中学校考试选拔的高才生。虽然以前她的成绩都是班级的前三名，但是与现在的同班同学相比，她的学习成绩排名只能名列 10~20 余名。她认为这样是一种倒退和落后，将会影响她考上重点大学，于是非常担心。



于是她拼力读书，自加压力，昼夜学习，不知道劳逸结合，出现了大脑疲劳的症状。与此同时，她对考试分数也看得很重，因为分数是她证明自己的最有力证据。

有一次考数学时，由于过度紧张，导致失误，分数很低，于是对她心理产生的打击很大，从此出现了考试综合症：平时的班级测验还好，只要一到大考，像月考、期中、期末这样计分排名的考试，她都非常恐惧、紧张，考试时出现心慌、出汗、面色苍白、头脑模糊，甚至大脑一片空白的现象。

即便她用了各种方法勉强镇静自己，但成绩依然每况愈下。为此，她痛苦自责，怪自己不争气，对不起父母，自己太笨，“不是一块读书的材料”。

20.3 测试：你有考试综合症吗？

你有“考试综合症”吗？用下面的自我测试题测一下便知。

1．记忆力减退、思维迟钝、选择题判断力比以前下降。

A 经常有(5 分)

B 偶尔有(3 分)

C 没有(1 分)

2．白天精神萎靡，听录音课件易瞌睡，打哈欠，大脑昏沉。

A 经常有(5 分)

B 偶尔有(3 分)

C 没有(1 分)

3．夜晚大脑兴奋，浮想联翩，难以入眠，如：梦见在考场上厕所等。

A 经常有(5 分)

B 偶尔有(3 分)

C 没有(1 分)

4．考试前几天情绪突然变得很亢奋，拼命打听消息，喜欢与其他不同培训班的熟人串门，交换模拟卷。

A 经常有(5 分)

B 偶尔有(3 分)

C 没有(1 分)

5．心慌、胸闷、多汗、便秘，一想到要爬考场的楼梯，就呼吸不畅。易消化不良，醒来常看见枕头上掉有头发。

A 经常有(5 分)

B 偶尔有(3 分)

C 没有(1 分)

6．性冲动频繁，极易性幻想，形成不良性习惯。

A 经常有(5 分)

B 偶尔有(3 分)

C 没有(1 分)

7．不良习惯日久，导致性功能由兴奋亢进，转为疲劳抑制，性功能减退。

A 经常有(5 分)

B 偶尔有(3 分)

C 没有(1 分)

8．忧伤、恐惧，甚至有自虐倾向。

A　经常有(5 分)

B　偶尔有(3 分)

C　没有(1 分)

9．不成功就成仁，打算考不好就跳河。

A　经常有(5 分)

B　偶尔有(3 分)

C　没有(1 分)

10．看试卷(包括模拟试卷)就头晕，看不清字，注意力不能集中。

A　经常有(5 分)

B　偶尔有(3 分)

C　没有(1 分)

测试标准：

9~15 分：祝贺你，你的身心都处于健康状态，请继续保持，避免误入“考试综合症”的漩涡。

16~28 分：你的生理、心理已经处于“考试综合症”早期，应引起重视，有条件的情况下，应抓紧治疗，避免加重。

29~50 分：你的生理、心理已经沾染了“考试综合症”，并在影响你的学习和生活，需尽快治疗，以免使自己输在成长的关键时期。

20.4　揭秘：什么是考试综合症

考试综合症是指考试前精神过度紧张，出现失眠、头痛，参加考试的时候头脑发胀、心跳过速，手脚不自主地颤抖，口干舌燥，出汗多等症状，严重者甚至两眼发黑，发生昏厥。

考试综合症如不及时治疗，可形成恶性循环，影响学业，甚至是影响身心健康。

考试是现实生活中的一门必修课，也是接受社会化学习和教育的一种途径，孩子能够从容应考，是使其成功的一种必备的心理能力。

考试综合症的主要特征表现如下。

1．心理问题

在考试期间、考试前后，学生出现较严重的紧张和恐惧心理，伴有面色潮红、全身出汗、两手发抖、心悸胸闷、头晕头胀等症状。

2．记忆力减退

注意力涣散，思想迟钝，使原来已经记熟的复习内容，一时无法“回忆”起来，导致考试失败。

3．身体疾病

有的学生还可能出现恶心、呕吐、腹疼、腹泻、尿频尿急，严重者可大汗淋漓，头脑轰鸣，手指震颤，甚至虚脱、昏厥。



所以，考试综合症使许多十年寒窗的莘莘学子心血付诸东流，很多人因此而一蹶不振，从此走向了人生低谷，自暴自弃，甚至抑郁终身。

这里要提示一点，普通的考试紧张与考试综合症是不同的概念。

学生由于某种主客观因素，当面临重大的考试时，产生了紧张心理，偶尔考试失败是在所难免的，这是一种正常的应急性心理反应，不能视为心理疾病。

而考试综合症，必须是指在面临考试情境时屡屡出现相似的病症，如不及时纠正治疗，常可导致恶性循环，直至严重到无法应考的程度。所以，不要将普通的考试紧张看作考试综合症，因为考试综合症的危害程度要远远大于考试紧张。

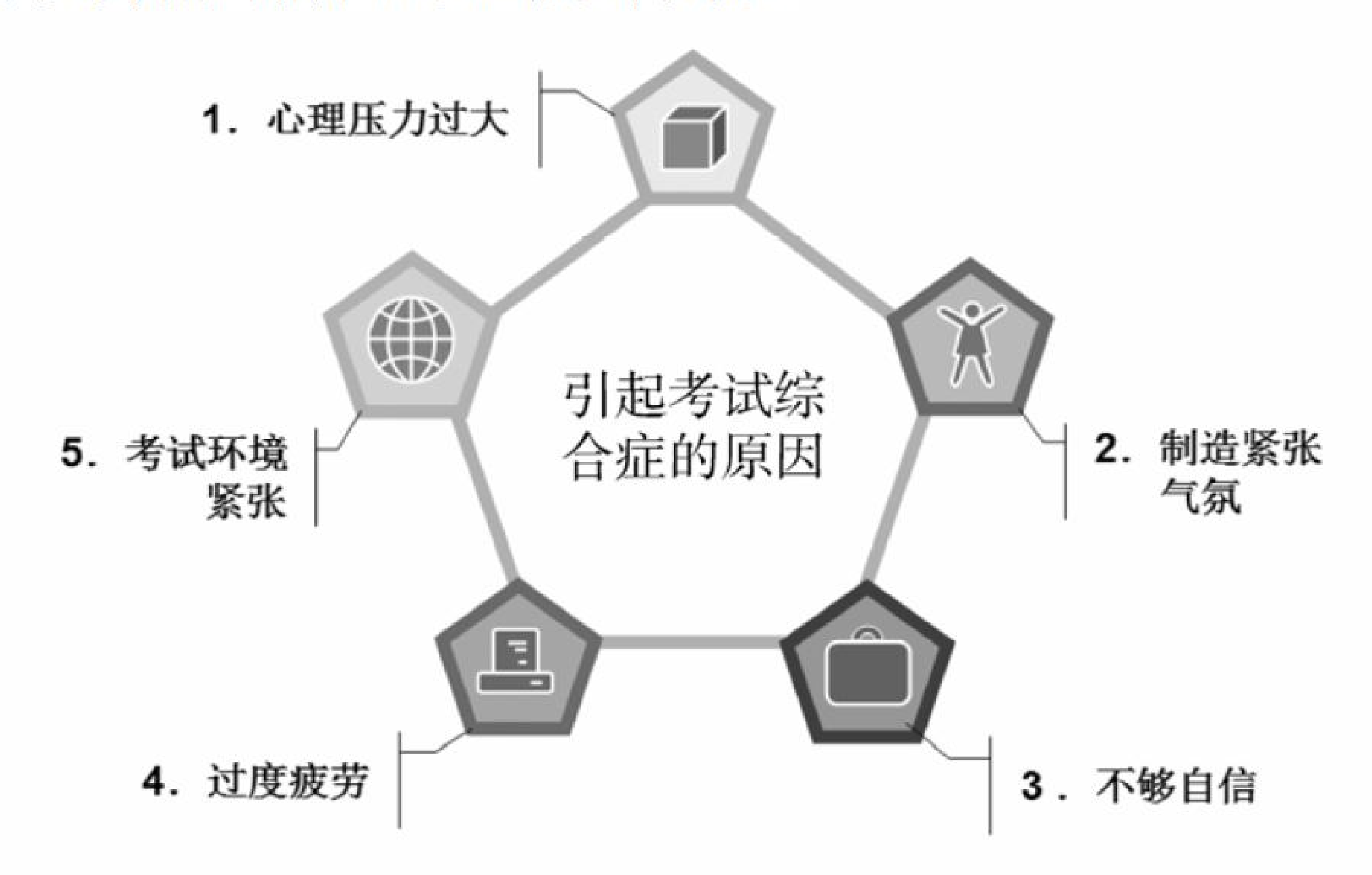
20.5　揭秘：考试综合症的产生原因

从心理学角度看，考试综合症无非是“回忆”受到了紧张情绪的干扰。

学生在考试时，往往担心自己考得不好，会影响升学，甚至影响自己的前途。这些杂念及由此而引起的情绪波动和紧张心情，实际上造成了压力，阻碍了“回忆”的

正常进行，导致考试的失利，甚至恐惧考试。

引起考试综合症的原因主要包括以下几点。



1. 心理压力过大

许多孩子的学习从小就备受家长的关注，家长对孩子的期望值太高，甚至提出过分的、不恰当的要求，以致学生心理压力过大。

2. 制造紧张气氛

对于像高考这样的大型考试，学校和老师总是夸大考试的作用，例如，有些班级就写着什么“不参加高考你怎么拼得过富二代”等，正是由于错误地夸大了考试与个人前途之间的关系，令考生情绪过分紧张，往往会在考试中失利。

3. 不够自信

缺乏自信心，有严重的自卑感，错误地低估自己的能力和知识水平，总担心自己对考试准备得不充分，不能取得好成绩。

4. 过度疲劳

许多学生在考前不适当地减少睡眠时间，导致过度疲劳，或由于平时身体健康状况差，加上心理紧张，食欲下降，营养不良，影响了大脑供血。

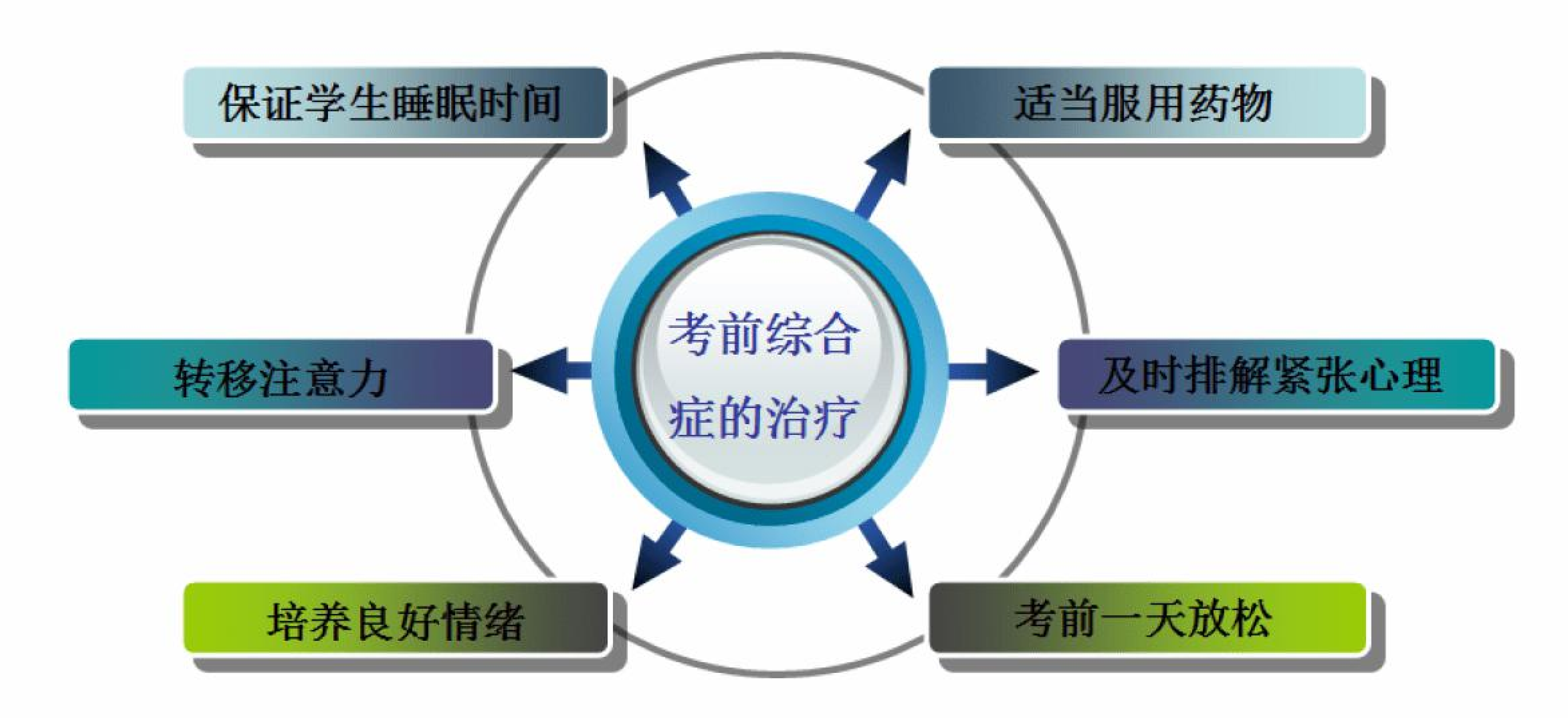
5. 考试环境紧张

考场是一个很严肃的地方，正是因为这种严肃，导致学生临场时过分紧张，如考题难度过大，考试时间太紧，监考人员过于严肃，都会造成不适当的紧张气氛。



20.6 治疗考试综合症的 6 种措施

考前综合症的治疗其实更多地还是在于心理上的放松，如果症状出现得比较突然，而且急迫的话，可以适当地服用药物。具体的治疗措施有 6 种。



1. 保证学生的睡眠时间

考试是一种高强度的脑力劳动，如不能充分保证睡眠时间，大脑神经细胞就会疲劳或衰竭，使思维效能大大降低。

有效措施如下。

(1) 做好睡前的准备工作

消除不利于睡眠的各种因素。例如提醒孩子不要长期连续用脑，睡前不要喝浓茶、使用兴奋剂、过度吸烟，甚至酗酒。监督孩子定时入睡，睡前洗脚、刷牙等。

(2) 创造良好的睡眠环境

要尽量做到环境安静，室内黑暗和凉爽，空气流通又不对流吹风，床褥平整舒坦，切忌倒头睡在沙发上过夜。

(3) 使用药物来控制睡眠

如果孩子有短期失眠，为了迎考，家长可在睡前给孩子适量地服用相关的帮助睡眠的药物。

2. 适当服用药物

考试综合症患儿可在心理门诊医生的指导下，在临考前半个小时左右，服用中枢兴奋类药物。但要注意的是，药物种类及剂量必须由医生根据经验因人而异、有区别

地使用，并在事前经过试用。

3．及时排解紧张心理

考前正视紧张问题、主动进行疏导是非常必要的，其实，只要通过一些简单易行的方法就可以实现。比如听音乐、咀嚼口香糖、散步等，都是舒解日常小压力的好办法，条件许可的话，也可以考虑香薰、按摩放松；如果情况严重，就需要寻求专业心理医生的帮助。同时，家长也要尽量在孩子面前掩饰焦虑情绪，不要制造紧张气氛，为孩子提供一个宽松的环境。

4．考前一天放松

一般孩子在迎考期间常分秒必争，例如考前一天仍拼命开夜车，当天晚上很晚入睡，生怕遗漏枝节的点滴内容。其实这不是科学的用脑方法，常导致相反的结果。这时，家长应该帮助孩子调节考前状态，科学的做法如下。

(1) 停止孩子的一切迎考活动

让大脑得到休整时间，养精蓄锐。孩子和家长应该懂得这样一些浅显的道理："强弩之末不能穿鲁缟"；一直拉紧的弓弦，箭是射不远的；只有在射箭一瞬间拉紧弓弦，才能迸发出强大无比的威力。

(2) 停止紧张的脑力劳动

让身心处于宁静愉快的最佳状态，白天听音乐、看电视、在公园散步、做徒手操，有意识忘却即将来到的大战场景，这样反而可以取得意想不到的成功和收获。

5．培养良好情绪

热情、愉快、乐观、明朗、奋发向上的良性情绪可以促进思维效能，使人机敏灵活，增强记忆功能，对考试充满自信心。负面情绪也是考试综合症的重要致病因素。因此，孩子必须消除恐学、厌学、悲观失望和畏惧心理。

6．转移注意力

可以通过转移注意力的方式，来缓解紧张的学习气氛，具体措施如下。

(1) 当学习劳累时，可以安静下来，伏在桌子上休息片刻。

(2) 在考试过程中，如能获得监考人员的允许，可到室外做几次深呼吸，以使紧张的情绪得到放松。

(3) 回忆一些令人十分愉快的往事，使自己超脱考场的紧张心理。

20.7 预防考试综合症的 4 种措施

考试综合症看似无法预防，其实，只要在复习阶段掌握一定的学习、放松方式，

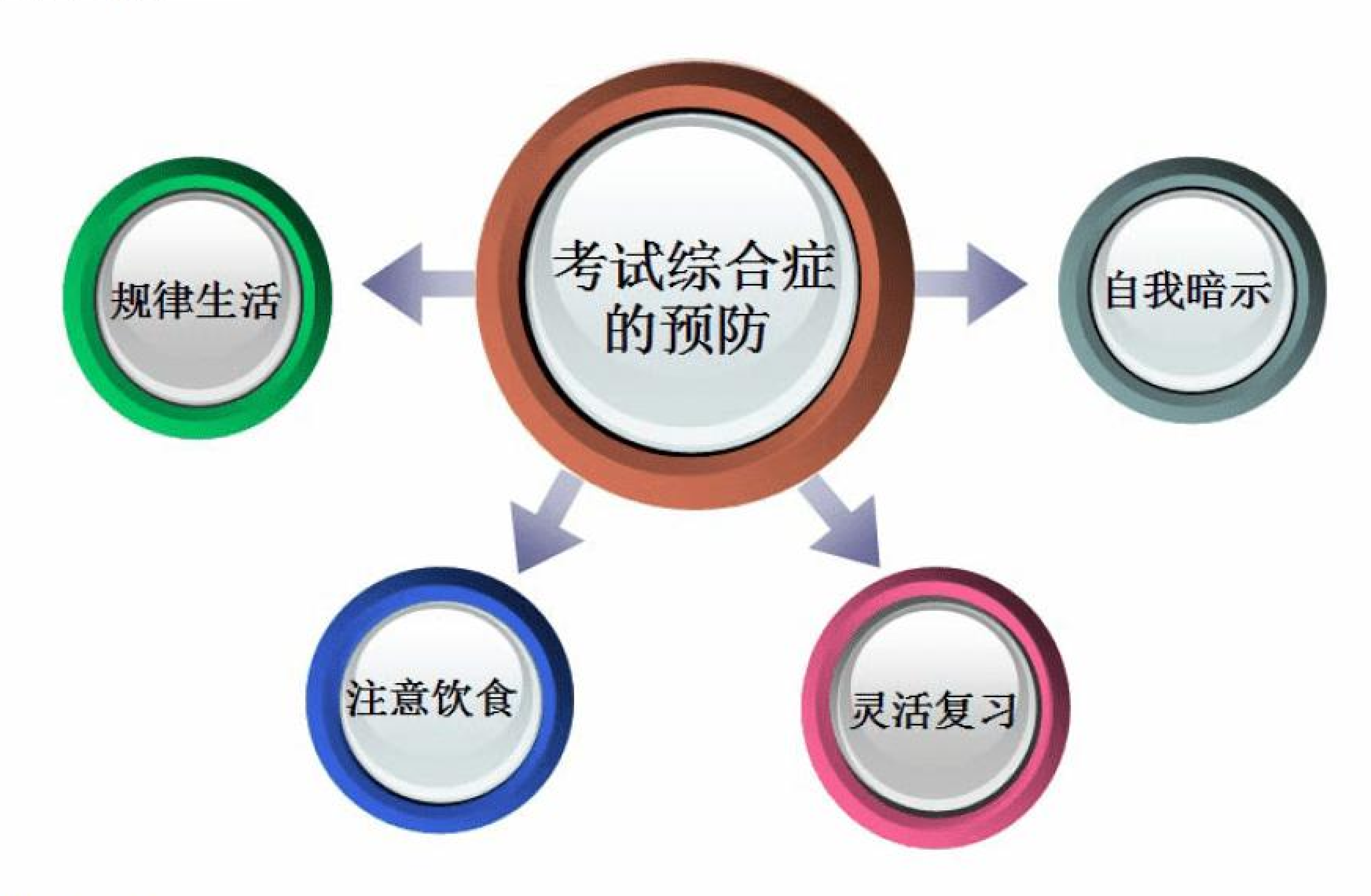
就能做到最起码的预防，具体措施有 4 点。

1．规律生活

安排好日常有规律的生活秩序，将复习、锻炼、休息、营养、睡眠这几方面科学地结合起来，统一安排。要尽可能做到作息定时、保证充分的睡眠，并适当进行一些娱乐活动，如看电影、听音乐、唱歌跳舞等，使紧张的神经有松弛的机会。

2．自我暗示

要学会给自己暗示：我易人易，我难人难。通过暗示，能够放松内心，使自己紧张的心情得到缓解。



3．灵活复习

考前复习要有策略，将自己能掌握的知识巩固，该拿的分能拿到就可以了。千万不可在一种题目上“吊死”，因为这样会使自己暴躁起来，影响复习效果。

4．注意饮食

由于精神紧张，考生的胃肠功能会下降，因此，要少吃一些含粗纤维和油腻的食物，多吃一些新鲜、绿色的蔬菜水果。此外，人体在紧张情绪中，都会消耗大量的维生素 C，所以补充维生素 C 是必不可少的。



第21章

越努力越不满——强迫症

当代人生活压力大，很多人由于不能及时地防范和释怀自己的精神紧张，给自己的生活造成了很多不良的影响。越来越多的人患上了精神方面的疾病，强迫症便是其中的一种。

虽说强迫症并不会危及我们的生命安全，但却实会给人们造成很多精神压力和生活负担。

这一章就来揭秘一下什么是强迫症，及相关的预防和治疗。

21.1　案例：爱干净的小夏

小夏今年 14 岁，这个刚上初二的男孩，像是被脑袋里某个看不见、摸不着的“人”胁迫着一样，痛苦地重复着一个又一个动作，无力摆脱。

清晨 6 点半，小夏起床后，直奔厕所。他关上厕所门，在脑海里盘算是掀开马桶坐盖看一下还是不看，这两个念头争得你死我活。

他想的是：马桶坐盖如果不干净，坐上去就会感染上什么病毒的。

终于，小夏还是决定掀起马桶坐盖检查一下。他弯下腰，仔细检查每个部位，甚至连角落都不放过。“还好，挺干净。”他放下了马桶坐盖。

然而刚刚盖上马桶坐盖，那个可怕的念头又出现了，他大脑里的天使和魔鬼又开始“战斗”了，魔鬼说：好像还有一个地方忘记检查了。小夏痛苦地拍拍脑袋，但天使说：明明检查过，已经干净了。然而天使终究被魔鬼战胜：不信你再查一遍……几番论战过后，小夏再次掀起马桶坐盖。

这是小夏每天的例行活动，甚至要检查十几遍。

终于，多次核对后，小夏确定马桶坐盖干净，可以解手了。解完手之后，天使和魔鬼又“开战”了。

他打开水龙头，开始洗手，用大拇指和食指轻轻拎起香皂的一角，在水龙头上冲洗。因为魔鬼提示他：香皂在厕所放了一晚，肯定落了一层灰。而天使却说：没什么大碍，赶紧洗手吧。最终魔鬼还是“战胜”了天使，小夏先“洗净”香皂后，才开始洗手。整个水池子里都是厚厚的香皂泡沫，他还在一遍接一遍地洗。洗手的过程持续了将近半个小时。



“你快点出来！还有完没完！”着急上厕所的父亲使劲儿敲门。原本想再洗一遍手的小夏只好强忍着这种念头，关上水龙头，走出了厕所。

等父亲上完厕所出来，他又忍不住想去再洗一遍，但是时间来不及了，再洗就迟

到了，没办法，只能上学去了。

然而在学校的一天也不好过，小夏脑海中一直在想自己的手有没有洗干净，甚至连午饭都是戴着一次性手套吃的。

终于，时间久了之后，小夏的父母也发现了不对劲儿，其实父母很早以前就发现小夏出现了强迫行为：他写作业很慢，做完一道题，总是检查一遍又一遍，不满意就重写，就这样，作业越写越多，越写越晚，甚至有时候到凌晨一点多才能做完。

一开始，父母不知道这是强迫症，反而觉得孩子学习态度端正、认真，经常为此表扬他。直至看到有关强迫症治疗的电视广告，才觉得小夏得的是强迫症。

最终，小夏在医院医生的治疗下，症状有所缓解，当然，由于他的症状已经到了很严重的程度，想要根治，可能还需要一段时间。

21.2 案例：强迫症差点导致失恋

小明今年大学毕业，在大三的时候，他就与自己的女朋友小静同居了，二人关系非常好，同居的两年，虽然有些争吵，但都是无伤感情的小吵小闹，用他们的话说，“吵一吵，生活更美好”。

然而今年春天吵的一架，让他们俩差点儿分手。

事情的起因还得从他们俩刚刚住一起说起。当时，他们在学校旁边租了一个一室一厅的房子，由于小静和小明不是同一个专业的，他们上课基本上很少一起出发。

有一天，小静早早起床上课去了，小明懒洋洋地睡到 10 点多才去上课。当他走到半路时，突然想起一件事情来：自己家的门有没有锁好？他在那儿反复琢磨自己出门时的动作，希望能够回想起自己关门的动作。但他就是想不起来自己到底有没有锁门。

眼看着就要走到校门口了，没办法，他又立马折回去，想看看门有没有锁好，因为他前段时间刚买的苹果电脑就放在书桌上。

小明飞快地跑到家一看，原来门锁得好好的，这才放心地去学校上课，但这时候上课铃已经响了，没办法，小明只能眼看着自己迟到了。

从那以后，小明好像着了魔似的，经常走到半路就在那儿想自己家的门有没有锁好。有一次周末，他和小静两人出去旅游，都已经上了汽车，他突然觉得自己家的门好像又没有锁，而且还吵吵着要下车回家看看，但在女朋友的强烈反对之下，才没有回去，而他始终不放心，最后打电话给同学，让同学去他家看看，如果门没有锁，就帮他锁起来，结果同学到他家一看，门锁得严严实实的。

其实这些都还没什么，更严重的还在后面，也正是这一次让他和小静差点儿分手。

小明用手机有一个习惯，就是手机上有任何提示立马点开查看，因为他看着手机上的应用软件标有提示很不舒服。有一天晚上，小明和小静准备洗洗睡觉了，突然，

小静手机响了一声，一看是一条短信，他就跟小静说有一条短信，让她看一下。而小静说太累了，明天再说，如果谁要是有急事就直接打电话过来了。而小明却心里不舒服，他拿起小静的手机打开短信一看，原来是垃圾信息，随后就没管它，睡觉了。

但是这一切都被小静看在了眼里，当然小静也没有想太多，她觉得小明应该是担心自己漏掉重要的事情，所以才看自己手机的。然而这种情况后来又出现了好多次，小静虽然心里不太舒服，但也没有表现出太多的不满。



这天晚上，小明又看到小静的手机响了，这次是一条微信消息，小明又忍不住拿起了手机，刚要输入解锁密码，小静一下坐了起来："你干嘛呀，我手机上一有什么消息，你就拿起来看，你就那么不放心我吗？"这一说，小明有点懵，他辩解说："我之前不是一直这么看嘛，你也没说什么啊？"

"我没说不代表我不介意，你每次都这样，你尊重过我吗？"

其实小静的性格本不是这样的，但由于白天面试遇到了点挫折，导致小静心情不太好，正好借着这个事爆发了。

看到小静这么不可理喻，小明也发飙了："我以前一直都这么看你的信息，今天你突然不让我看，是不是因为有什么不能让我见的？"这句话彻底伤了小静的心，俩人越吵越激烈，最后小静干脆说："既然你那么不放心我，那就分手！"而小明也毫不示弱："分就分，谁怕谁啊！"小静一听到这话，穿起衣服就哭着跑出去了。

冷静了多会儿的小明既后悔又不解，后悔是因为说了比较重的话，他知道小静不是那样的人。不解的是为什么小静突然变得那么反感。容不得小明想太多，他穿上衣服出去找小静了。小明打遍了手机里所有认识小静的朋友的号码，最后知道小静在她的一个表姐那里。二话没说，小明立马打车过去。

到了表姐那里，看见小静坐在沙发上不停地抽泣着，小明走到跟前说："小静，



对不起，我今晚说的全是气话，我不是对你不放心，我也不知道怎么回事，我看到手机上有信息我的心就痒痒，非得打开看看不可，要不你看看，我的手机上连一条信息提示都没有。”说着，小明拿出了手机给小静看。

这时，在一旁的表姐发现了问题，表姐是当地一所大学的心理老师，她一下就想到了强迫症，于是询问小明：“小明，你还有其他什么异于常人的举动吗？”

这时候，小明就想起了自己总是“忘记”关门的事情，以及一起生活中其他的一些小细节。表姐听了后一拍大腿说：“得啦，小明呀，你是得了强迫症啦！”

随后，表姐向小静解释道：“小静，你还真是冤枉小明了，他这是强迫症最典型的举动，而并不是对你不放心，你呀还真应该在生活中多留意一下他，像他这样的心理问题，你和他朝夕相处都没有发现不对劲儿，这是你作为一个女朋友的失职哦！”

小静听了表姐的一番话，感到恍然大悟，也不再生小明的气了，俩人的关系也和好如初了。当然，更重要的是小明知道自己是得了强迫症。后来，在表姐的细心治疗下，小明渐渐恢复了正常的生活。

21.3 测试：你有强迫症吗？

强迫症每个人多少都会有点儿，只是严重程度不同，那么你的强迫症严重到什么程度呢？自己测一下就知道啦。

1．常反复洗手，且洗手的时间长，超过正常所需。

A 是的(2 分)

B 有时候(1 分)

C 从不(0 分)

2．有时不得不毫无理由地多次重复相同的内容、句子或数字。

A 是的(2 分)

B 有时候(1 分)

C 从不(0 分)

3．觉得自己穿衣、脱衣、清洗、走路时要遵循特殊的顺序。

A 是的(2 分)

B 有时候(1 分)

C 从不(0 分)

4．常常没有必要地检查门窗、煤气、钱物、文件、信件等。

A 是的(2 分)

B 有时候(1 分)

C 从不(0 分)

5．不得不反复多次地做某些事情，直到认为自己已经做好了为止。

A　是的(2 分)

B　有时候(1 分)

C　从不(0 分)

6．对自己做的大多数事情都会产生疑虑。

A　是的(2 分)

B　有时候(1 分)

C　从不(0 分)

7．假如你在路上看到下面的场景而且你有能力，你会怎么办？



A　转对齐(2 分)

B　有点不舒服，但也不管它(1 分)

C　没看见(0 分)

8．常常设想因自己粗心大意或细小的差错会引起空难性的后果。

A　是的(2 分)

B　有时候(1 分)

C　从不(0 分)

9．时常无原因地担心自己患了某种疾病。

A　是的(2 分)

B　有时候(1 分)

C　从不(0 分)

10．时常无原因地计数。

A　是的(2 分)

B　有时候(1 分)

C　从不(0 分)

11．在某些场合，很害怕做出尴尬的事。

A　是的(2 分)

B 有时候(1 分)
C 从不(0 分)

12．因为没有必要地花很多时间重复做某些事情而经常迟到。
A 是的(2 分)
B 有时候(1 分)
C 从不(0 分)

13．当看到刀、匕首和其他尖锐物品时，会感到心烦意乱。
A 是的(2 分)
B 有时候(1 分)
C 从不(0 分)

14．为了要完全记住一些不重要的事情而困扰。
A 是的(2 分)
B 有时候(1 分)
C 从不(0 分)

15．有时毫无原因地想要破坏某些物品或产生伤害他人的冲动。
A 是的(2 分)
B 有时候(1 分)
C 从不(0 分)

16．戴耳机必须分清左右才戴。
A 是的(2 分)
B 有时候(1 分)
C 从不(0 分)

17．听到自杀、犯罪或生病的事，就会心烦意乱很长时间，很难不去想它。
A 是的(2 分)
B 有时候(1 分)
C 从不(0 分)

18．电脑开机第一件事就是等 QQ。
A 是的(2 分)
B 有时候(1 分)
C 从不(0 分)

19．手机应用出现提示图标时一定要点开看看。
A 是的(2 分)
B 有时候(1 分)
C 从不(0 分)



20．出门后，无论走多远，都要回家看看(或打电话给邻居)确定门有没有锁好。

A　是的(2 分)

B　有时候(1 分)

C　从不(0 分)

测试标准：

10 分以下：你基本上没有强迫症，虽然生活中有些行为偏向强迫症行为，但那基本上都是生活中必须要做的事情。

10-25 分：你有轻度的强迫症，在日常生活中要学会自我抑制，通过自我治疗的方法可以得到缓解。

25 分以上：你有重度强迫症，你在生活中做的、担心的很多事情都是没有必要的，你最好去看心理医生，或者在爱人、朋友的帮助下进行治疗。

21.4　揭秘：什么是强迫症

强迫症(Obsessive compulsive disorder，OCD)，即强迫性神经症，亦有译作沉溺的，是一种神经官能症，更具体地说，是焦虑症的一种。

患有此病的患者总是被一种入侵式的思维所困扰，在生活中反复出现强迫观念及强迫行为，使患者感到不安、恐慌或担心，而进行某种重复行为有时会令患者感到这种压迫感可以得到舒缓。

近年来，统计数据表明，强迫症的发病率正在不断攀升，有研究显示，约 2/3 的患者在 25 岁前发病。强迫症因其起病早、病程迁延等特点，常对患者的社会功能和生活质量造成极大的影响。根据世界卫生组织所做的全球疾病调查发现，强迫症已成为 15~44 岁人群中造成疾病负担最重的 20 种疾病之一。

强迫症是一种强迫思维和强迫行为。

强迫思维又可以分为强迫观念、强迫情绪及强迫意向几种。

强迫症的内容多种多样。例如，患者会反复怀疑门窗是否关紧；碰到脏的东西后，

因为怕得病而反复洗手；站在阳台上就有往下跳的冲动等。

强迫行为往往是为了减轻因强迫思维而产生的焦虑而不得不采取的行动，患者明知是不合理的，但不得不做。例如，患者碰到脏东西怕得病，就会反复洗手以保持干净。一些病程迁延的患者由于经常重复某些动作，久而久之，形成了某种程序，例如穿衣服时，已经习惯先穿裤子再穿上衣，如果顺序反了或是中间被打断了，就要重新穿，为此，常耗费大量时间。

强迫症的症状具有以下特点。



21.5 揭秘：强迫症的种类

强迫症不是指具体的哪一种心理疾病，而是包含了许多种，可分为 4 类。



1．强迫观念

强迫观念是强迫症的根源，在患者的潜意识中会形成一种强迫的观念，具体可分为 5 类。

(1) 强迫联想

反复联想一系列不幸事件会发生，虽明知不可能，却不能克制，并激起情绪紧张和恐惧，例如在医院碰到了病人后，怀疑自己会不会被传染，并反复联想。

(2) 强迫回忆

反复回忆曾经做过的无关紧要的事，虽明知无任何意义，却不能克制，非反复回忆不可。

(3) 强迫疑虑

对自己的行动是否正确，产生不必要的疑虑，要反复核实。例如反复琢磨自己有没有做那件事，或有没有做好。

(4) 强迫性穷思竭虑

对自然现象或既定的事实进行反复思考，明知毫无意义，却不能克制，如反复思考“房子为什么朝南而不朝北。”

(5) 强迫对立思维

两种对立的词句或概念反复地在头脑中相继出现，从而感到苦恼和紧张，如想到“拥护”，立即出现“反对”；说到“好人”时即想到“坏蛋”等。

2．强迫动作

(1) 强迫洗涤

反复多次洗手或洗物件，心中总摆脱不了“感到脏”，明知已洗干净，却不能自制而非洗不可，例如手碰到了脏东西，反复地洗手，总感觉怎么洗都洗不干净。

(2) 强迫检查

强迫检查可以说是强迫疑虑的后续发展，患者对已经做好的事情不放心，反复检查，如反复检查已锁好的门窗，反复核对已写好的账单、信件或文稿等。

(3) 强迫计数

不可控制地数台阶、电线杆，做一定次数的某个动作，否则感到不安。若漏掉了，要重新数起。

(4) 强迫仪式动作

许多人在日常生活中，做事已经形成了一套顺序，如睡前要按一定程序脱衣鞋，并按固定的规律放置，否则感到不安，会重新穿好衣、鞋，再按程序脱。

3．强迫情绪

具体表现主要是强迫性恐惧，如害怕自己会发疯，会做出违反法律或社会规范，

甚至伤天害理的事情，而不是像恐惧症患者那样是对特殊物体、处境等的恐惧。

4．强迫意向

在某种场合下，患者出现一种意向，且明知该意向是与当时情况相违背的，却不能控制这种意向的出现，十分苦恼。

例如，站在高楼上向下看时，有一种想要跳下去的感觉，虽未发生相应的行动，但患者却十分紧张、恐惧。

21.6 揭秘：强迫症的发病原因

强迫症的发病原因目前尚不明确，但有大量研究表明，强迫症与心理素质因素、遗传因素、性格特征因素、精神因素、指令成习惯因素等均有关系。

1．心理素质因素

心理素质因素主要表现为患者力图保持自身和环境的严密控制，他们注重细节，办任何事均力求准确完善。但即使如此，患者也仍有不完善、不安全和不确定的感觉，或者表现为固执倔强、墨守成规，宁折不弯及脾气急躁。

2．遗传因素

患者亲人中的同病患率高于一般居民。如患者父母中有患强迫症的话，孩子的患病率约为 7%。

3．性格特征

三分之一的强迫症患者病前具有一定程度的强迫人格，其同胞、父母及子女也多有强迫性人格特点。其特征为拘谨、犹豫、节俭、谨慎细心、过分注意细节、好思、要求十全十美，但又过于刻板和缺乏灵活性等。

4．精神因素

据调查资料统计，35%的患者患强迫症前有精神类疾病。

凡能造成长期思想紧张、焦虑不安的社会心理因素或带来沉重精神打击的意外事故均是强迫症的诱发因素。

5．指令成习惯

长期接受指令去做某些事务，渐渐就会变成习惯。在没有接受命令时，也会强迫自己去做某件事情，这也是导致强迫症的原因之一。

21.7 治疗强迫症的 3 种措施

通过研究不难发现，强迫症的发病不仅与人的个性心理因素有关，同时也与脑内神经递质分泌失衡有着莫大的联系。所以强迫症的治疗要从心理治疗、药物治疗、物理治疗三个方面入手。



1．心理治疗

在心理治疗中，治疗师通过与患者建立良好的医患关系，倾听患者，帮助其发现和分析内心的矛盾冲突，推动患者解决问题，增加其适应环境的能力，重塑健全人格。

临床上常用的方法包括精神动力学治疗、认知行为治疗、支持性心理治疗及森田疗法等。其中，认知行为治疗被认为是治疗强迫症最有效的心理治疗方法。

2．物理治疗

对于难治性的强迫症患者，可根据具体情况，结合法律依据和监护人意见及本人意愿，选择性地采用改良电休克及经颅磁刺激。神经外科手术通常被视为治疗强迫症的最后一个选择，因存在痉挛发作、感觉丧失等不良反应，必须严格掌握手术指征，患者应在经过三位精神科主任医师会诊后再考虑是否手术。

3．药物治疗

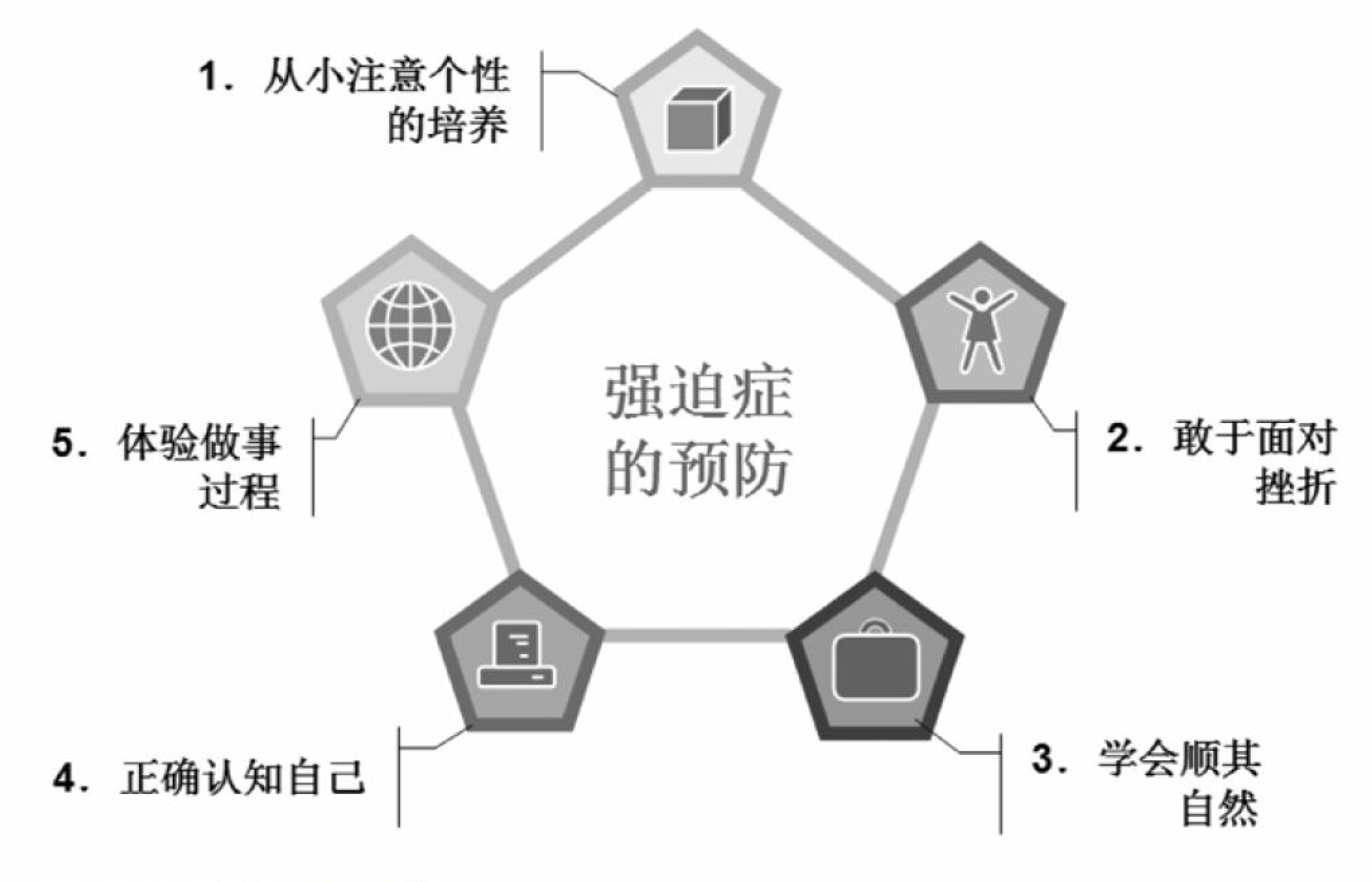
强迫症的发病与脑内多种神经递质失衡有关，使用比较多的药物主要为选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂，包括氟伏沙明、帕罗西汀、舍曲林、氟西汀等。必要时，临床上也使用心得安及苯二氮卓类药物辅助缓解患者的焦虑情绪，改善失眠。对于难治性

强迫症，常联合应用利培酮、喹硫平、奥氮平、阿立哌唑等作为增效剂来提高疗效。

药物治疗的疗效不是立竿见影的，一般需要 10~12 周才能达到充分的抗强迫作用，且如果治疗有效，仍需维持用药 1~2 年，以巩固疗效。

21.8 预防强迫症的 5 种措施

如何进行强迫症的防范呢？下面就介绍几种预防强迫症的方法。



1．从小注意个性的培养

从小注意个性的培养是十分必要的，不要给予过多，过于刻板的要求，对于预防强迫症的发生有很大的帮助，特别是，父母本人有个性不良者更应注意。

2．敢于面对挫折

努力学习对付各种压力的积极方法和技巧，增强自信，不回避困难。培养敢于承受艰苦和挫折的心理品质，是预防的关键。

3．学会顺其自然

喜欢琢磨是强迫症的一大特点，一个芝麻大的事情往往会想出天大的事来。因此，在日常生活中思考问题时，要学会接纳他人，不要钻牛角尖。应当学会适应环境，而不要刻意去改变环境。

4．正确认知自己

对自己的个性特点和所患疾病有正确、客观的认识，对现实状况有正确、客观的判断。丢掉精神包袱，以减轻不安全感，学习合理的应激处理方法，增强自信，以减轻不确定感。不好高骛远，不过分追求精益求精，以减轻不完美感。

5．体验做事过程

做事情要抱着一种欣赏、感受、体验快乐的心情和热情，重视过程，体验过程的快乐，不要过分重视结果。



第22章

永远洗不干净——洁癖

“洁癖”，相信许多人都听说过。患有洁癖的人好像是很卫生，但却感受不到幸福，只感到活得特别累，没有时间去享受生活，一生中把大量的时间都花在洗手上。

这一章就来深度揭秘什么是洁癖，洁癖与我们平时生活中的“爱干净”又有哪些不同，以及对于洁癖的相关治疗。

22.1 案例：洁癖妈妈伤了男友的心

我叫小玲，今年大学毕业，家就在这座城市里。由于是家里的独生女，所以爸妈一直想把我留在身边，因此我就只能在本地上了大学。在我小的时候，我的爸妈就把我定了娃娃亲，那个男的是爸妈的生意伙伴徐总的儿子，他 5 年前曾经出国留学，现在则在他父亲的公司做副经理，出国前见过一面，应该算得上是“高富帅”吧。

但随着我男朋友的出现，我的这份美好的娃娃亲肯定就没指望了。与“高富帅”相比，我的男朋友是农村出来的，父母都是种地的农民，由于他爸爸常年跟村里人承包一点工程，在他们村儿，日子过得算是不错的了，但是与我们家相比的话，那就相差甚远了。当然我没有看不起他的意思，我倒无所谓，可就是害怕我爸妈那一关过不去，所以我一直没敢跟他们说。终于今年毕业，他通过自己的努力，被一家世界 500 强的企业录用了，他才敢跟我提起说去我家拜见一下我的爸妈。

其实这是我期盼已久的，之前我就让他去我家，但他一直说想要等到混出点模样儿再去。当然我也是想通过公开身份，让我爸妈不再催着我与那个富二代交往。

终于到了周末，男朋友从超市大包小包买了一大堆说准备送给我爸妈的礼物，看着他这么信心满满的，谁也没想到这次差点让我们俩分手。

我家在郊区买了一套别墅，他一下车差点打退堂鼓，用他的话说：这种房子只有在电视里才见过。最后被我硬生生地拽到家门口。一进门，一切正常，我为他们双方进行了介绍，爸妈也很客气地请他进屋。他们互相交谈了一会儿，当然其中少不了问我男朋友家庭情况，毕竟他们是要将自己的亲生女儿托付给别人的。其实，我看得出来，他被我爸妈问得有点紧张了，还好，我灵机一动，将话题绕开了。

抽空我悄悄询问我妈妈对这位准女婿的感觉，她还挺开明的，说：“还不错，小伙子长得英俊、高大，刚毕业就能进世界 500 强，总体来说还是满意的。”

一听到这话，我悬着的心就落下了。但是我又不解地问一句：“那你为什么老是催着我与那个富二代约会呀？”

老妈的回答让我彻底知道了她的老谋深算：“你以为我真的看好那个富二代呀，听说他在国外可风流了，我那么说，就是想让你赶快把自己的男朋友带回家让我看。”

听了这些话，我的心彻底放下了。刚要去向男朋友“报喜”，我妈就让我们过去吃饭。算了，吃完饭再说也一样。

然而，悲剧的一幕就从吃饭的时候开始了。男朋友起身离开沙发，向餐厅走去，老妈用她那大嗓门子喊了一声：“袁姐(保姆)，你把小秦(我男朋友)刚刚坐的沙发用酒精擦一下。”我的天呐，老妈这是要干嘛呀！只见我男朋友的脸一下子绿了。我立马跑过去悄悄对他说：“我妈有洁癖，别乱想。”不乱想才怪呢，我的话除非知道真实



情况的才会信，要是换个角度，我也不信。总之，他是老老实实地在餐厅里坐下了。

然而事情到这儿还没完呢。我拿起饭碗准备盛饭给他，结果老妈又发话了：“你去厨房把那种带花的瓷碗拿过来给小秦盛饭。”我一下子明白了老妈是什么意思，而他不明白呀，还客气地说：“没事阿姨，不用麻烦。”老妈也跟着“客气”起来了：“没事小秦，你先坐，我们家所有的客人都用那种碗，只有我们自己家的人才用这种纯白的碗。”我的天呐，老妈你直接把我杀了得了，有必要说得那么明白吗。

最后，男朋友在我的眼神不断提示下，勉强吃了这一顿饭，我知道这顿饭应该是吃得最不容易的一顿。吃完饭，老妈招呼保姆洗碗，还顺便多说了一句：“袁姐，你把小秦的碗和我们家用的碗分开刷。”我是没有疯，不过我相信我要是小秦的话，就会疯。但他不愧是我的男朋友，度量就是大，硬是没有爆发，呵呵。

事情还没完呢，吃完饭后，男朋友说要去洗手间，这时老妈这张嘴又跟我说了：“你带小秦去后面的卫生间去。”也怪我，长时间不住在家，我就问了一句：“为什么呀，咱家这边不是有卫生间吗？”“这边的卫生间是我们自己家用的，我今天擦了好几遍，后面那个是客人用的。”终于，小秦快要爆发了，他气冲冲地走向后面的卫生间，我也立马跟过去解释：“你别往心里去，我妈妈有洁癖，她人就这样。”“洁癖？你信吗？我是不信，就算有洁癖，有必要表现得那么直接吗？”我知道我现在说什么他也不会听进去的，于是说：“你先上厕所去吧，有事儿我们出去再说。”

下午，我向我妈找个借口回学校，并说同学过生日，今晚不回家住了。我们打车回到了出租房，回去之后，他就大发雷霆，而我只能装作一只乖巧的小兔子，不出声。我知道今天的事情都是我的错，我事先没有把我老妈有洁癖这件事儿告诉他，而且我也没想到她现在变得这么严重。

最后，这只倔驴居然跟我说：“分手吧，你们家人根本看不起我。”



一听分手我就来火了："你猪脑子啊，我不是说了吗，我妈有洁癖，我忍了这么长时间让你发泄还不够啊，还要分手？"

"少来这一套，你妈妈就是看不起我。"

"我告诉你，我妈上午跟你谈话对你的印象很好，并没有反对我们。"

最后他还是没听我劝，自己收拾行李出去了。其实不用猜也知道他在哪儿，他的钱全在我这儿，而且在这个城市里，他唯一能去的地方就是他的哥们儿那。

第二天我回家，硬生生催着我妈去做一下心理测试，最后医生开了一个证明：我妈有洁癖。然后我男友在我和我的闺蜜们的软磨硬泡之下屈服了。不过我得答应他以后去我们家时，我妈不能做得那么明显。还好，我妈的思想开明，也知道这样会影响自己女儿的终身大事，就很爽快地答应"以后家里来客人，自己的毛病会尽力克制住的"，并且从第二天开始，就去医院接受心理治疗。

22.2 案例：小何的洁癖

小何是一家国企的中层管理人员，最近他觉得自己得了一种"怪病"，老是觉得自己染上了病菌，可能会得各种各样的疾病，甚至是癌症。所以渐渐地，每天洗手的次数越来越多，时间也越来越长。为此他非常痛苦，朋友和同事也称他为"洗手狂"。

由于小何在卫生清洁上对自己的要求很严，别人都说他不像一位企业管理人员，倒像是高级酒店里的营业员。

他说他对自己身处环境的要求都快赶上艾滋病的无菌病房了，不能容忍办公室和家里有任何不洁之处。每天上班的第一件事，就是把办公室里里外外、上上下下、角角落落打扫三遍以上，然后才能安安心心地坐下来办公。更可怕的是，必须是他亲自擦，清洁工阿姨擦或是秘书打扫的不放心。他最恨的事情就是：清洁工作做到一半，就有部下进来与他商讨或请示工作，因为他认为这样的话就前功尽弃了，等员工出去之后，就会重新做三遍清洁。

待到晚上要上床休息了，他的这双脚洗完之后，是绝对不能让它再落地的。所以他一般是坐在床上洗，洗完后拭干，然后赶紧钻入被窝睡觉。如果半夜里要上厕所的话，即使脚穿了拖鞋，也没有碰到脏东西，他这双脚必须还要重新洗一遍。

以上情况还不是小何最糟糕的地方，他最烦的就是出差，哪怕是再高档的宾馆也嫌脏。每逢出差在外，进了宾馆的第一件事，就是考察厕所干不干净。如果厕所不干净，他宁可退房也不住。

在使用抽水马桶之前，不管它是否已消过毒，小何必须亲自"加工"好几道程序，例如，首先用自带的消毒手纸擦上两遍，然后用自带的酒精棉球擦两遍，接着再用消毒手纸沿坐圈垫上一层，这还没完，他还害怕马桶内的水溅上来，还要往水面上漂上

几张手纸，最后才安心地坐上去。

有一次，小何在出差回家的路上，开车经过一条乡间小路，正好有一队披麻戴孝的人从车旁边经过，他立马把车窗关得严严实实的，因为他想：他们家中死了人，他们身上必定有病菌，而且已经把病菌传给我了。于是他赶紧开车回家，回家后，不但把车做了一次全新的清洁，就连自己的衣服也全都换掉扔了。

然而渐渐地，小何就发展到不敢出门，不敢听别人谈到癌症或死亡的事，不敢到医院去看病，因为医院有各种病菌。甚至连妻子和女儿都不理解自己，时常为此发生争吵，弄得家庭关系很紧张。

22.3 测试：你有洁癖吗？

1．我每天反复洗手 20~30 次，每次不低于 5 分钟。

A　是的(2 分)

B　有时候(1 分)

C　只要洗干净了就行(0 分)

2．我每天洗澡 1 次，每次 3 小时。

A　是的(2 分)

B　经常(1 分)

C　从不会(0 分)

3．我每天用 2 个小时做室内卫生清洁，有些地方需要用酒精反复擦洗。

A　是的(2 分)

B　经常(1 分)

C　从不会(0 分)

4．我不敢使用公共厕所。

A　是的(2 分)

B　会用，但是会注意清洁(1 分)

C　该用就用(0 分)

5．我到餐厅用餐时自带碗筷。

A　是的(2 分)

B　条件允许就会自带(1 分)

C　从不会(0 分)

6．我不敢和别人握手。

A　是的(2 分)

B　会握手，但是之后会用湿巾擦手(1 分)

C　从不会(0 分)

7．我有病不敢去医院，除非万不得已，即使去了也非常痛苦和焦虑。

A　是的(2 分)

B　会去医院，但是会很注意卫生(1 分)

C　无所谓，做好正常防范就行了(0 分)

8．我总是怀疑自己身上粘了什么东西，需要反复地检查。

A　是的(2 分)

B　有时(1 分)

C　偶尔(0 分)

9．我开车总是认为撞到了人，而不断地看倒车镜。

A　是的(2 分)

B　有时(1 分)

C　偶尔(0 分)

10．我见到尖锐锋利的物体非常恐惧，害怕会伤害自己或别人。

A　是的(2 分)

B　有时(1 分)

C　偶尔(0 分)

11．家里的水龙头、门把手、窗户开关等地方经常清洗，即使干净，也会觉得有脏东西在上面。

A　是的(2 分)

B　有时(1 分)

C　发现脏了就擦(0 分)

12．我不允许别人碰自己洗完的衣服，包括别人的衣服碰到自己的衣服。晾衣物时，必须给自己所凉的衣服足够的空间，以免别人的衣服碰到我的衣服。

A　是的(2 分)

B　有时(1 分)

C　从不会，除非对方人或衣服很脏(0 分)

13．我不允许别人坐自己的床铺，如果别人坐了，就算床单是新的，也会立即换下来洗一遍。

A　是的(2 分)

B　有时(1 分)

C　从不会，除非对方的衣服很脏(0 分)

14．我的餐具等生活用品不允许别人碰。

A　是的(2 分)

B　熟人就可以(1 分)

C　无所谓(0 分)

15．感觉自家窗户密封性不够好，总有尘土进来，想找一块布将窗户封上。

A　是的(2 分)

B　经常(1 分)

C　从不觉得(0 分)

测试标准：

7 分以下：你基本上没有洁癖，虽然生活中有时候爱干净一点，但那基本上都是正常的表现。

7~15 分：你有轻度的洁癖，不过不用紧张，这基本上不会影响你的社交、生活，只要生活中在这方面注意一点就行了。

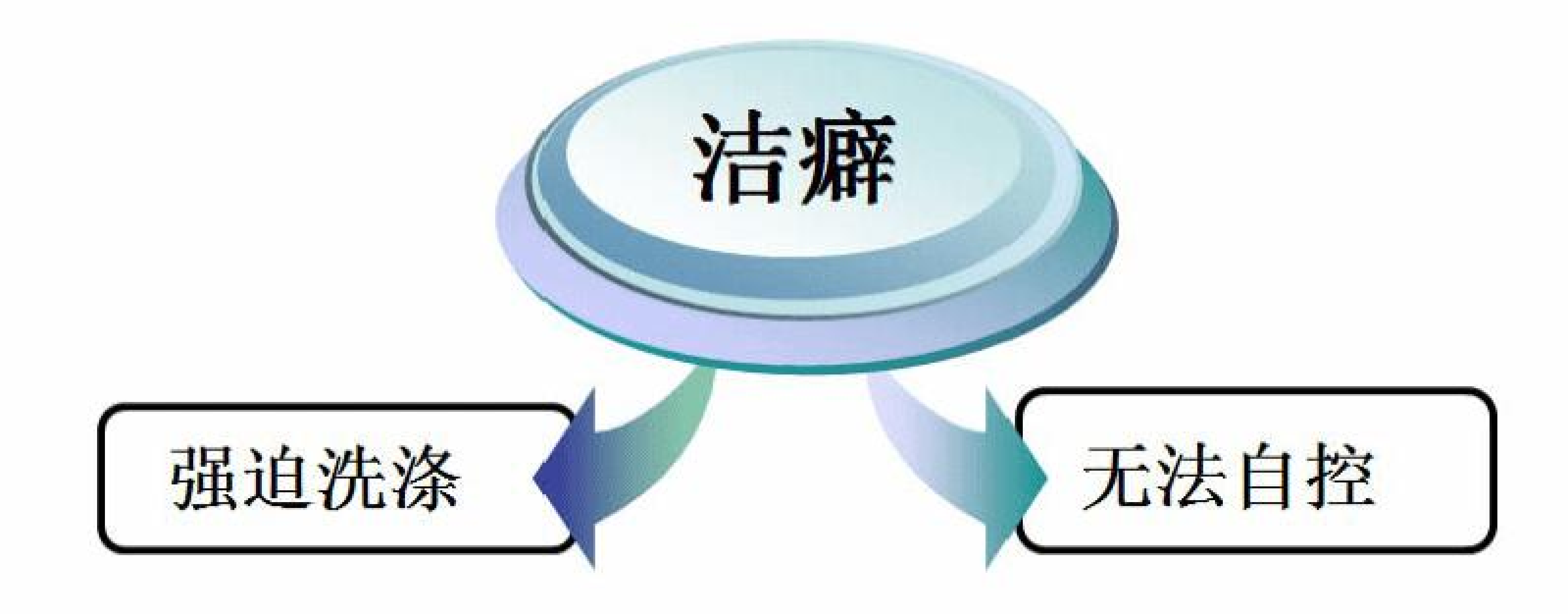
15 分以上：你有重度洁癖，你在生活中过于讲究卫生，这样会影响你的人际交往以及正常的生活，要及时治疗。

22.4　揭秘：什么是洁癖

洁癖是强迫症的一种，即把正常范围内的事物视为是肮脏的，从而感到焦虑，强迫性地清洗、检查及排斥“不洁”之物。这里要声明一点，**洁癖是强迫症的一种突出表现，但是两者的严重程度不一样。**洁癖是人们对“太爱干净的人”的一种称呼，洁癖患者做事会有一个度，经过反复清洗，终究会觉得“干净了”，而强迫症是患者潜意识会告诫自己手很脏，必须去洗，就算洗的次数再多、再干净，潜意识中也会告诉自己“没洗干净”。

所以洁癖是强迫症的一种，但是比其他强迫症要轻一些。即便如此，由于洁癖的发病率是强迫症中最高的一种，所以洁癖通常会吸引大众的眼球，让人觉得洁癖比其他强迫症更可怕。

洁癖通常要满足“强迫洗涤、无法自控”两个条件。



1．强迫洗涤

洁癖患者会对认为脏的东西进行反复洗涤，直到觉得干净了为止，常见的有强迫

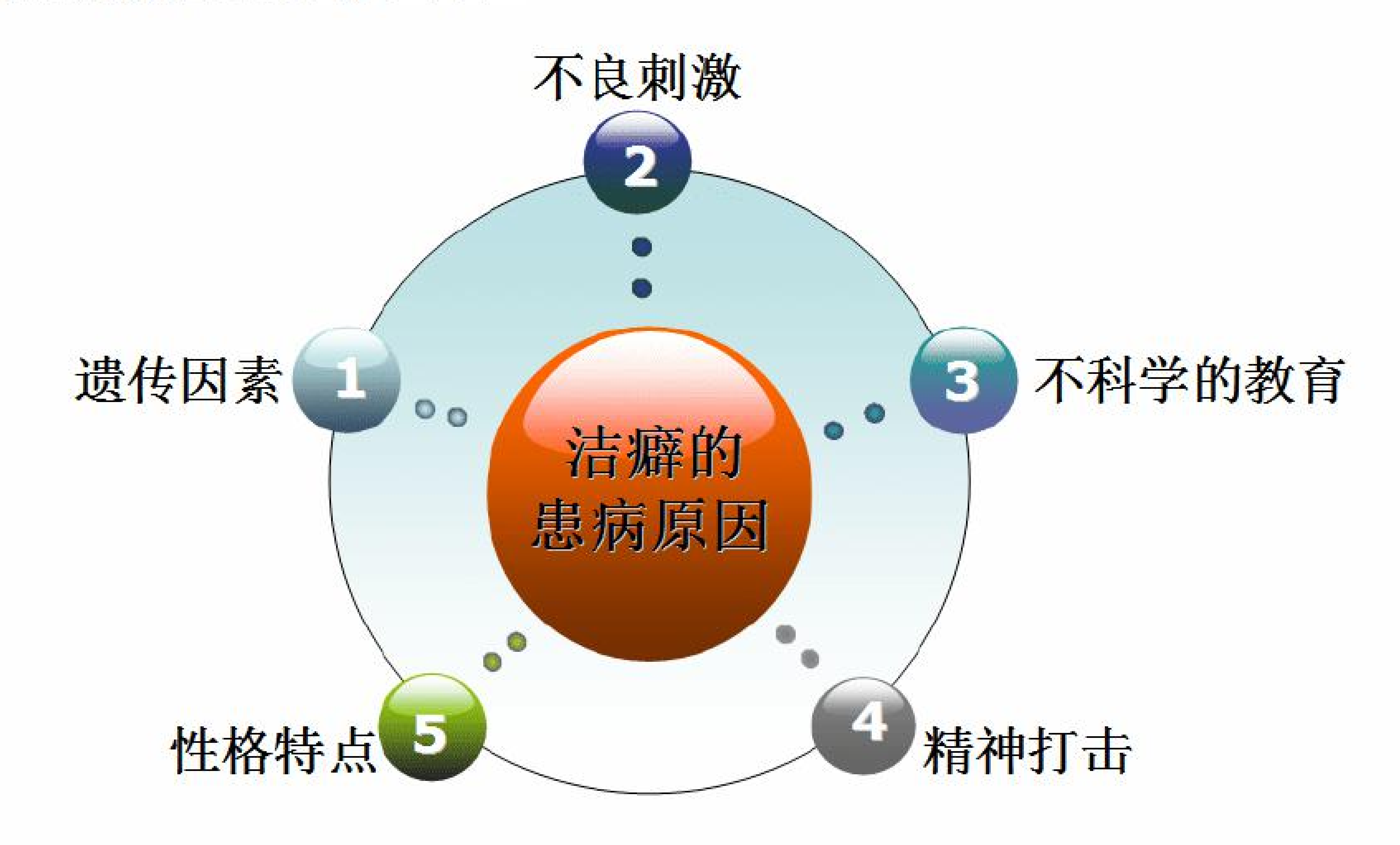
洗手、洗衣等。

2．无法自控

无法自控主要包括思想意识的自控和行为的自控。例如，洁癖患者无法控制自己对屋里的“肮脏”幻想，同时也无法控制自己的反复洗涤行为。

22.5　揭秘：洁癖的患病原因

洁癖的患病原因主要有5种。



1．遗传因素

遗传是患洁癖的主要因素，病人中有七成具有强迫性人格，有些人在强迫性人格的基础上，逐渐出现洁癖的症状。

2．不良刺激

有一些人是在外界的不良刺激下诱发洁癖的，例如，一个生活在大都市、平时生活比较爱干净的人，由于某种原因需要到垃圾处理场走一趟的话，那么回来之后，就会感到浑身不干净，甚至什么都不干净，从而导致洁癖。

3．不科学的教育

家庭教育对诱发或加重洁癖有着重要的作用。有些病人的父母具有强迫性人格，他们在生活上过分强求有规律的作息制度和卫生习惯，一切务求井井有条。有的家长对孩子的卫生要求过高、过严，逼着孩子反复洗手。这种强烈的暗示作用，对那些具有神经质倾向、敏感内向的孩子影响更大。

4．精神打击

土耳其心理病学教授巴津指出，在孩童时代受到家长的严厉管制而无法适时表达个人喜怒哀乐情绪的人，会很容易形成洁癖。洁癖并不是女孩的专利，一些男孩也会患上这种病，有的男孩甚至表现得更严重。

5．性格特点

患者的性格特点在疾病的发生中也起着重要的作用。据研究，大部分患者都有特殊的性格特征：青年患者大多数都是非常爱干净、办事认真、严肃的；成人患者一般时间观念较强，遵守纪律和制度，生活习惯较刻板，遇事过于谨慎、优柔寡断，这种性格的人当遇到特殊的、能够引起洁癖的情境时，就容易患洁癖。

22.6 治疗洁癖的 4 种措施

洁癖的最主要的治疗方法为心理治疗，常用的治疗方法有 4 种。



1．系统脱敏疗法

让患者把自己认为最脏的东西和场景，从轻度到重度写出来，然后每天从最容易的事情入手，控制自己的行为，如逐渐地减少洗手的次数和时间。

2．厌恶疗法

在患者在手腕上戴一橡皮圈，一旦患者即将出现洁癖症状或思想行为时，便让他用橡皮圈弹自己的手腕，一直弹到强迫观念消失，有疼痛感为止，从而达到抑制强迫行为的目的。



3．认知疗法

认知疗法的关键在于通过教育纠正，主要从两个方面出发。

(1) 找出洁癖的原因，用科学知识消除误解。

(2) 让患者改变思维方式，有计划，先做主要事情。

对于孩子，要通过家长采取科学的教养方式，不要对孩子的清洁状况过分苛求。要让孩子学会控制行为，要能够对孩子好的行为给予及时的表扬和奖励。

4．满灌疗法

让患者坐于房间内，全身放松，轻闭双眼。让朋友或亲属在患者手上涂各种液体，如清水、墨水、米汤、油、染料等。在涂时，患者应尽量放松，而涂抹液体的人尽力用言语形容手已很脏了。患者要尽量忍耐，直到不能忍耐，睁开眼睛看到底有多脏时为止。这样，当患者一睁开眼时，会出现手并不脏，起码没有想象的那么脏的现实，这对患者的思想是一个冲击，说明患者认为的“脏”往往更多地来自于自己的意念，与实际情况并不相符。

假如当患者发现手确实很脏，并要去洗手时，周围的人一定要禁止他洗手，这是治疗的关键。患者会感到很痛苦，但要努力坚持住，通过其他人在一旁积极给予鼓励，患者会渐渐适应下来的。

与此同时，刚刚涂抹液体的人可在自己手上也涂上液体，甚至更多、更脏，并大声说出内心的感受。由于二人有了相同的经历，在情感上就能得到沟通，对脏东西的认识也能逐渐靠拢，这样，对洁癖患者的行为表现有很大的镇定作用，使患者更容易适应这种“脏”。

22.7　预防洁癖的两种措施

洁癖并不是讲卫生的表现，而预防洁癖更不是不讲卫生的表现。其实说到预防，因为洁癖大多是遗传的，这是改变不掉的，但是除了遗传以外，还是有办法能够进行适当的预防的。

1．放松神经

只要在生活中将神经调松一点，不要草木皆兵，就是最好的预防。

2．家长教育适当

当然，在预防过程中，家长也起到了关键的作用，尤其对于小孩子，不要一味地命令、呵斥他去洗手或清洁，只要做好日常必需的清洁任务就可以了，例如早晚刷牙、饭前便后洗手等。



第23章

岁月带来的挑战——更年期综合症

“更年期综合症”是一种大家都非常熟悉的疾病。

更年期是所有妇女都必须走过的一段路程，也是女性生理、心理所要面对的挑战。有人能够从容面对，坦然经过这段坎坷的路程，而有的人却显得束手无策，表现得很痛苦。

那么，究竟什么是更年期综合症，妇女在人生的道路上该如何预防和治疗更年期综合症呢？这一章，将为您一一揭秘。

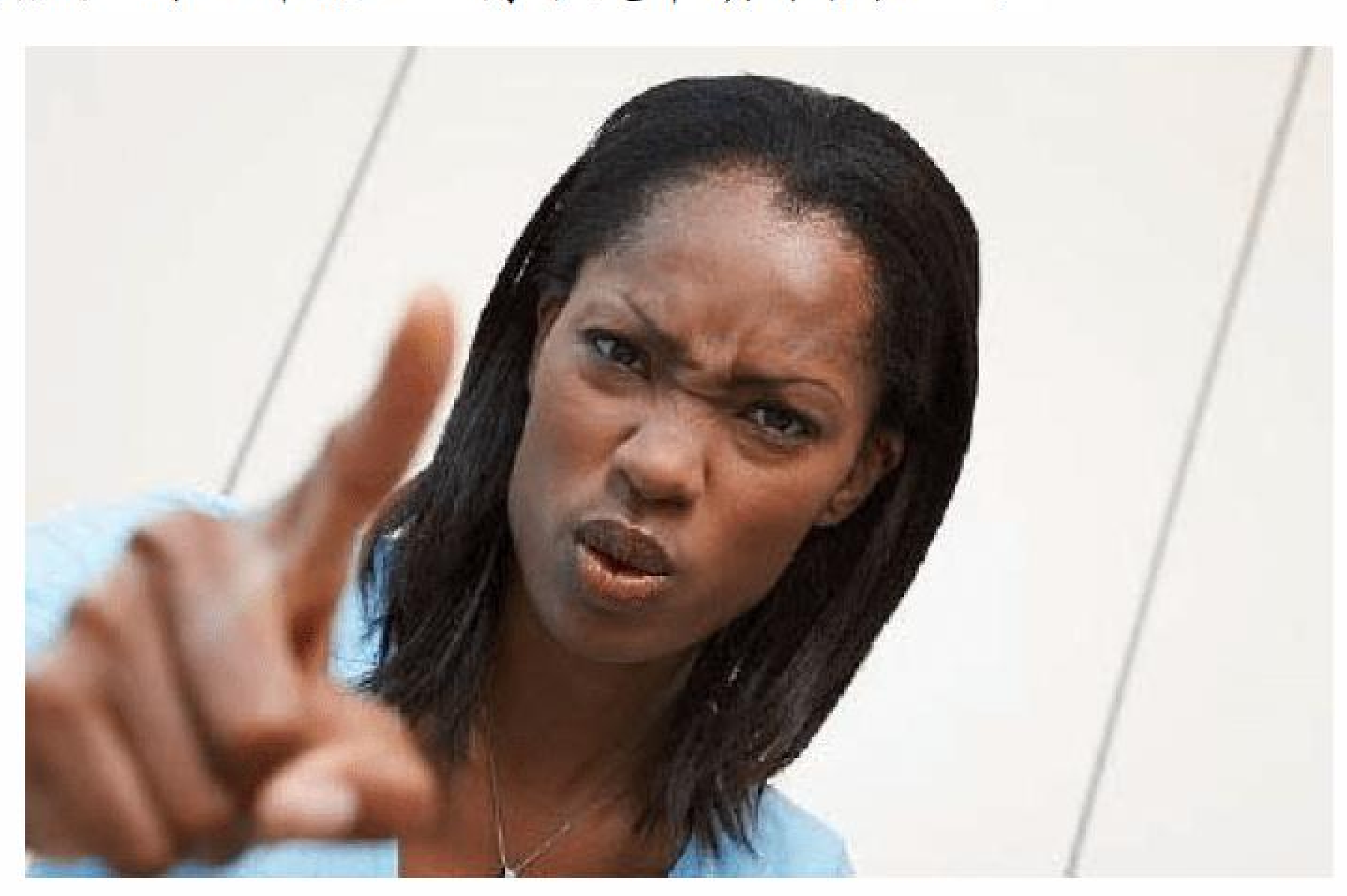
23.1 案例：我们的魔女老板

我在一家外贸公司做会计，老板是女的，人品不错。由于我刚刚大学毕业，刚到公司，什么也不会做，老板不但没嫌弃我，反而耐心地鼓励我，这让我很感动。也许因为我和她都是女人，所以日常相处起来特别亲切。

老板姓方，来自农村。过去因为家里穷，考上大学却没钱交学费，被迫辍学。于是，她靠着勤奋的双手，经过多年的打拼，攒聚资金，开了一间出口成衣的小店，经过 15 年的打拼，成立了一家经营服装的外贸公司。现在，公司在整个行业内已经算是“大佬”了，行业内的人一般都尊称他为“方姐”。

由于方姐来自农村，知道农村人出来打拼不容易，所以她喜欢招纳来自农村的低文凭的青年。她性格随和，没有架子，体贴下属。有一次，我的父亲由于突发事故导致住院，那一两个月中，我基本上每天都得请一两个小时的假到医院照顾我爸。而我们每次请假，方姐都会爽快地答应，绝不扣一分钱，所以公司的员工工作都很卖力，公司业绩也呈直线上升。

然而，公司不久后遭遇了恶性竞争，效益不断下降。方姐的脸这时像是做过整容术一样，过去一向慈祥、微笑的表情不复存在，变得动辄就破口骂人，时刻绷着一副仿佛要杀人的冷脸，别人都说她“得了更年期综合症”。



在那以后，上班迟到要扣钱，请假也要扣钱，处处都是严厉而苛刻的制度。

有一次，由于我工作上有失误，被她痛骂了一顿不说，还让我写检讨，并当众宣读，我觉得这是对我人格极大的侮辱。

随后，员工都有辞职的倾向，方姐却无情规定：主动离职就等于放弃年终奖。结果员工们又只能被迫留下。这时的老板已经从我们尊敬的“方姐”变为“方魔女”了。



后来据说方姐婚姻失败，由于没有心思打理公司，导致公司负债累累，被迫转让给另外一个老板，当然这些全都是小道消息，反正我们公司真地换男老板了，其他的什么都没变。

转眼一年过去，公司业绩不断上升，新老板心情雀跃，作总结时，大赞我们功不可没。我们听了，乐在心里。这时候，不知道谁还说了一句："您对我们比以前的老板方姐可好多了。"

不料老板听了却哈哈笑了起来，说道："你们知道我是谁吗，竟敢这样说她的坏话啊？"这话一出，大家有些疑惑。

老板接着说道："其实我就是你们方老板的老公啊。"

听了此言，大家都瞠目结舌。

老板看看我们的表情，接着说："其实，你们方老板过去那么对你们，确实是她不对，但是她也有自己的难处，你们知道吗，她那段时间被公司的事情愁得更年期都提前了，同时伴有抑郁症，差点自杀！后来她打算把公司转让出去，但是其他老板给的价格太低了，我呢，不忍心看着她辛辛苦苦拼下的这一番事业落入别人手里，就把自己在其他公司的股票抛出去，替她还了债。由于她的精神状态极差，所以我就帮她打理公司。"

说完这话，从会议室门口进来一个人，这真是我们熟悉的方姐啊。她向大家鞠了一个躬，然后微笑着说："好久不见，真的对不住你们啊，过去由于我个人的原因，在公司里对你们要求过于苛刻了。经过一年的休养，我的病基本上痊愈了。但是我奋斗 20 多年了，太累了，不想再管了。以后呢，这个公司就由你们现在的老板全权负责，大家从此不要把我当老板，要是不计前嫌的话，就还是把我当姐姐吧！"

听了方姐的这些话，我们既同情、又自责。当然，这个结局对于大家来说是再好不过的了，从那以后，方姐没事儿就会到公司里来跟我们聊天、谈心，而且老板要是欺压我们，还可以向她"告状"。总之，公司恢复了一片欣欣向荣的景象。

23.2 案例：爸妈要离婚

我老妈毋庸置疑是家中的功臣，从嫁进陶家就照顾老人、生儿育女，还要干家务活儿，一年到头没有闲着的时候。不过现在她总算是苦日子熬出头了。作为她的女儿，我毕业两年后，现在是一名火车列车员。我弟弟去年考上了海员，现在一年中有将近一半儿的时间飘在海上。

由于工作原因，我一个月只能回家两三天，平时家中就妈和爸两个人在家。

但是，最近一次回家，我居然发现他们在闹离婚，这是怎么回事呢？这还得听我细细地说一下。



半个月前，我按照惯例，回家呆两天。刚一进家门，老爸就向我诉苦，他说：“哎呦闺女呀，你可算是回来了，你看你妈这是干嘛呀？”老妈一看老爸向我告状，也不示弱，迎上来说：“闺女你给咱评评理啊，我让你爸看球的时候声音小一点儿，他就是不同意，还把屋里弄得乱七八糟，什么零食袋呀、烟灰呀等等。”老爸说：“我以前不是一直这样吗！你也没说什么呀，再说了，你说让我电视机声音小一点，我已经关得很小了，再关小点儿我都听不见了！”

哎呦我的天呐，他们就这么吵着，有完没完啦。我立马打断他们：“爸、妈，我今天是回家来休息的，我上一个月的班，累了，让我清净会儿可以吗？”还好，说完这话，他们不吵了，各干各的去了。

第二天，我在床上懒洋洋的还没起床，就听见爸妈在那儿又吵起来了，他们俩这么吵有 20 多年了，所以我也就没放在心上，虽然这次吵得有点过火，我也只是以为他们是在为生活找点“乐趣儿”。所以我把头朝被窝里一钻，继续睡。



突然朦胧中我听到两个字，一下子把我惊醒了——“离婚”！搞什么呀，我回家不是看他们离婚的，我立马穿着睡衣就出去了。

出了卧室，只见老爸在那儿起草离婚协议呢，他们一看我起来，便异口同声地说：“没你事，回去睡觉。”糟了，我知道他们这次是玩真的了，因为从他们的眼神儿中，看见了从没有过的认真。

我立马冲过去把离婚协议给撕了：“您俩没病吧？都活了半辈子了还离婚，你们都想什么呢？”他们俩都不说话了，我凑到老爸跟前问了一句：“爸，您说，怎么回事儿，一大老爷们儿，怎么心胸那么狭隘呢？”我爸还觉得委屈呢，他说：“我心胸狭隘啊？你问问你妈吧，看看她都干了什么了。”说完，气冲冲地就出去了。

没办法，我只能“审问”老妈了，结果说来说去，还是生活中的那些芝麻大点儿的事儿！经过我的一番苦口婆心，我妈终于被我说得意识到自己的问题了，反正我觉得我都可以去做仲裁律师了。



事情原来是这样的：老妈最近老是莫名其妙地爱发脾气，对一些习以为常的小事都看不过去，而家里呢，就她和我爸两个人，所以我爸就成了老妈的出气筒。而且她感觉自己确实最近变化很大，例如看这儿不顺、看那儿也烦，说心里堵，晚上睡不好，总感觉头晕发热。而且总是问这儿问那儿，老爸不给她正确答案时就呵斥我爸，我爸要是与她多说两句，马上就翻脸。我爸基本上每天都要被训斥几回。

听了她说的这些情况，我也是随便说了一句：“妈，您得改一改啊，别弄得像得了更年期综合症似的。”结果这句话真被我说中了。我妈自己承认了说：“你说的好像没错，上次我们家隔壁的邢阿姨，就是小时候经常逗你玩儿的那个人，她最近去听了什么中老年人的心理讲座，回来没几天，就说我有更年期综合症。”

不会这么巧吧？不过想一想，老妈这个年纪的这种行为，确实像更年期综合症啊，话不迟疑，立马叫上老爸，带我妈去医院检查。

到了医院，检查果真如此，老妈确实得了更年期综合症，还好，医生说只是轻度的，只要生活中家人和自己多留意一下，保持心情快乐，就会有所好转的，当然，重点还在我爸那儿，让我爸千万不要惹我妈不开心。得了，总算没什么大事儿，只不过老爸今后的日子可能就没那么好过了！

23.3 测试：你有更年期综合症吗？

你是即将进入更年期的女性吗？如果是的话，那就测试一下，看看你有没有更年期综合症吧！

1．你的生理年龄是否在 35 岁以上 60 岁以下？

A 是(2 分)

B 很接近(1 分)

C 不是(0 分)

2．你是否感觉到身体经常性地开始发热？是否总是感觉心悸难受？

A 是(2 分)

B 有时候(1 分)

C 正常情况下不会(0 分)

3．晚上睡觉你是否出现盗汗现象？

A 是(2 分)

B 有时候(1 分)

C 不会(0 分)

4．你最近是不是经常感到面色潮红，头晕目眩？

A 是(2 分)

B　偶尔(1 分)

C　不是(0 分)

5．你是否感到自己记忆力减退、情绪不稳、容易焦躁？

A　是(2 分)

B　有一点(1 分)

C　没有，很正常(0 分)

6．你是否感到关节肌肉疼痛？

A　是(2 分)

B　有时(1 分)

C　不是(0 分)

7．你是否感觉生活已经失去了意义和动力？感觉活着没什么意思？

A　是(2 分)

B　偶尔(1 分)

C　没有(0 分)

8．你的例假是否还规律？是不是出现了停经？

A　是(2 分)

B　有时候不规律(1 分)

C　很正常(0 分)

9．你是否感到喉部有烧灼感，皮肤发麻、发干、发痒？

A　是(2 分)

B　有时(1 分)

C　没有(0 分)

10．你是否感觉自己的睡眠质量大大降低，甚至出现失眠情况？

A　是(2 分)

B　有时(1 分)

C　基本上没有(0 分)

11．你是否感觉自己变得挑剔？以前无所谓的现在变得特别爱挑？

A　是(2 分)

B　大部分是(1 分)

C　不是(0 分)

12．你是否感觉自己做事开始丢三落四？

A　是(2 分)

B　有时会(1 分)

C　没有(0 分)



13．你是否对做家务感到疲惫？没有以前的兴致了？

A　是(2 分)

B　有一点(1 分)

C　与往常一样(0 分)

14．你的皮肤是否已经变得松弛，没有弹性？

A　是(2 分)

B　有些地方是的(1 分)

C　基本上没有(0 分)

15．你是不是开始怀念起以前的经历？

A　是(2 分)

B　经常(1 分)

C　偶尔(0 分)

16．你是不是开始为老了以后的经济生活担心、焦虑？

A　是(2 分)

B　经常(1 分)

C　有时(0 分)

17．你自己制定的计划是不是开始完不成？

A　是(2 分)

B　经常(1 分)

C　没有(0 分)

18．你是不是开始发胖？体重增加了原来的 15%~20%？

A　是(2 分)

B　差不多(1 分)

C　没有(0 分)

19．你是否出现肌肉萎缩、酸痛、功能障碍等症状？

A　是(2 分)

B　很接近(1 分)

C　不是(0 分)

20．你是否还有头痛、乳房及生殖器官萎缩、高血压等相关症状？

A　是(2 分)

B　有点(1 分)

C　没有，很健康(0 分)

测试标准：

10 分以下：你离更年期综合症远着呢，不用担心。

10~25 分：你已经开始慢慢患上更年期综合症了，生活要注意保持心情放松。



25 分以上：你有更年期综合症，如果影响正常生活，就得治疗了。

23.4　揭秘：什么是更年期综合症

更年期综合症又称更年期综合征，是指妇女绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列以自主神经系统功能紊乱为主，伴有神经心理症状的一组症候群。

绝经可分为两种，分别是自然绝经和人工绝经。

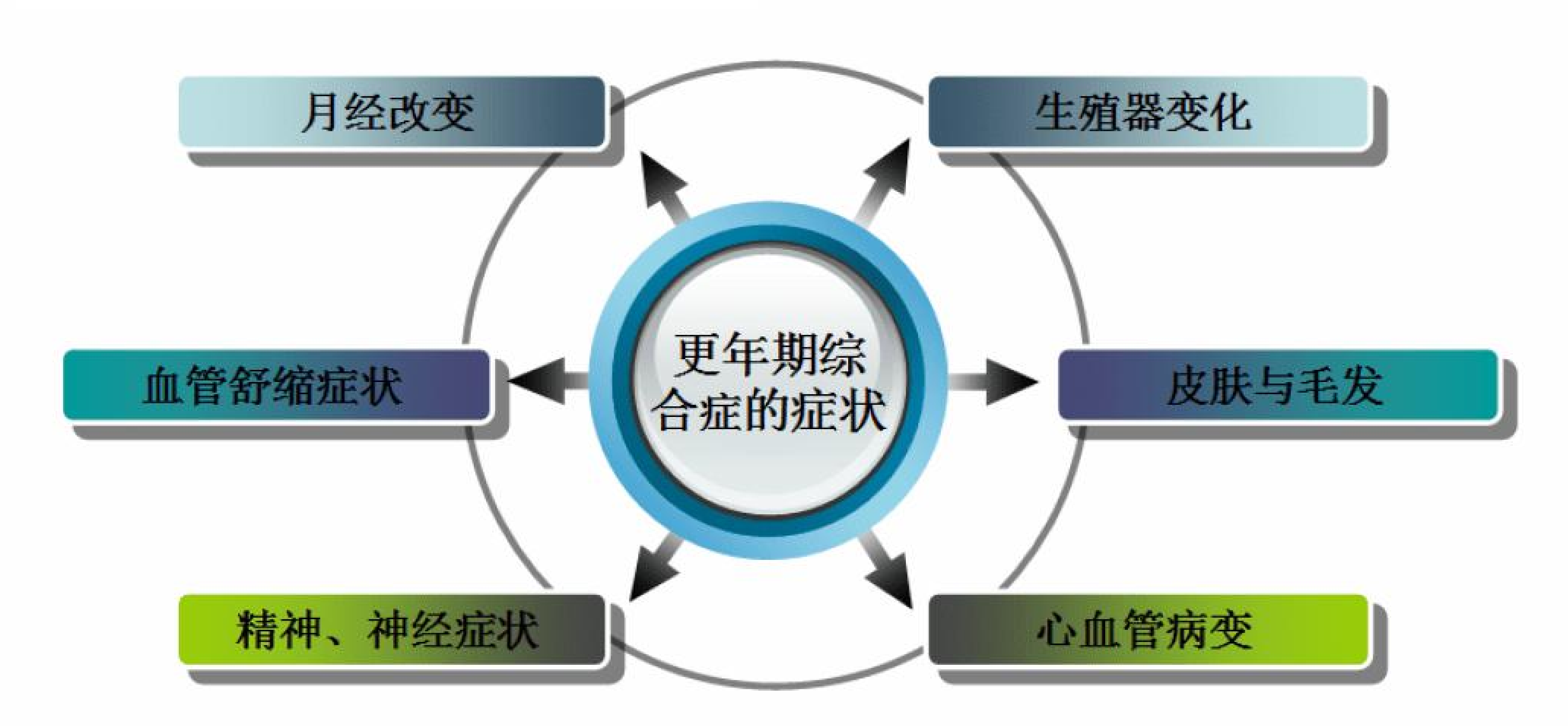
(1)　自然绝经：是指卵巢内卵泡用尽，或剩余的卵泡对促性腺激素丧失了反应，卵泡不再发育和分泌雌激素，不能刺激子宫内膜生长，导致绝经。

(2)　人工绝经：是指手术切除双侧卵巢或用其他方法停止卵巢功能，如放射治疗和化疗等。单独切除子宫而保留一侧或双侧卵巢者，不作为人工绝经。

无论是自然绝经还是人工绝经，都可能会出现更年期综合症。

更年期综合症中，最典型的症状是潮热、潮红，一般发生于 45~55 岁之间，不同妇女会出现轻重不等的症状，有人在绝经过渡期症状已开始出现，持续到绝经后 2~3 年，少数人可持续到绝经后 5~10 年，症状才有所减轻或消失。而人工绝经者往往在手术后 2 周即可出现更年期综合症，术后两个月达到高峰，可持续两年之久。

更年期综合症的症状主要包括 6 种。



1. 月经改变

月经周期改变是更年期综合症出现最早的临床症状，具体可分为 3 种类型。

(1) 月经周期不规则，经期延长，经量增多，然后逐渐减少，最后停止。

(2) 月经周期延长，经量减少，最后绝经。

(3) 少数患者会出现月经突然停止的症状。由于卵巢无排卵，雌激素水平波动，易发生子宫内膜癌。对于异常出血者，应进行诊断性刮宫，排除恶变的可能性。



2．生殖器变化

更年期综合症也会相应带来生殖器官的相关病症。

(1) 阴道：阴道萎缩，弹性消失，性交疼痛及困难；阴道黏膜变薄，阴道炎，白带增多，色黄有味甚至带血，阴道烧灼疼痛。

(2) 宫颈：萎缩变小，有时因子宫颈管闭锁而发生子宫积脓。

(3) 子宫：由于盆底肌肉及韧带松弛，也可出现子宫脱垂，阴道前后壁膨出。

(4) 尿道：雌激素减少导致尿道萎缩、狭窄、括约肌松弛，出现尿频、尿急、尿失禁、排尿不畅、尿潴留等症状。

3．皮肤与毛发

皮肤出现皱纹，手背、面部可见褐色老年斑、毛发脱落并逐渐变白。

4．心血管病变

出现更年期高血压，特别是以收缩压升高为主，波动大，患者自觉心前区痉挛感，心悸、阵发性心动过速或过缓。

5．精神、神经症状

更年期综合症患者通常表现为忧虑、记忆力减退、注意力不集中、失眠、极易烦躁，甚至喜怒无常等。

6．血管舒缩症状

血管舒缩是更年期综合症最突出的特征性症状，临床表现为潮热、出汗，是血管舒缩功能不稳定的表现。



潮热一般从前胸开始，涌向头颈部，然后波及全身。少数妇女仅局限在头、颈和乳房。在潮红的区域会感到灼热，皮肤发红，紧接着爆发性出汗。持续时间从数秒至数分钟不等，每天的发作频率 30~50 次。这种血管功能不稳定可历时 1 年，有时长达 5 年或者更长。



23.5 揭秘：更年期综合症出现的原因

更年期综合症出现的根本原因是由于卵巢功能衰竭，生理性、病理性问题以及相关手术所引起的，具体可以归纳为 4 种原因。



1．卵巢功能衰竭

卵巢功能自然衰退，雌激素分泌水平下降，及其对下丘脑-垂体的反馈抑制作用减弱，使其功能亢进，促性腺激素分泌增多，这种内分泌变化影响了植物神经中枢及其支配下的各脏器功能，而女性全身有 400 多种雌激素受体，分布在几乎女性全身所有的组织和器官中，接受雌激素的控制和支配，一旦雌激素减少，就会引发器官和组织的退行性变化，出现一系列的症状。

2．癌症治疗

癌症治疗造成的卵巢功能衰退也能引起更年期症状，如化学疗法或者放射治疗。

3．外科手术因素

虽然更年期通常是自然发生的，但是它可能因卵巢外科切除手术引起，又称作外科手术性更年期。

4．体质、心理因素

体质差异及心理因素也有重要的影响，研究表明，与不吸烟的那些人相比，吸烟的女性在更年轻的时候就可能出现更年期。

23.6 治疗更年期综合症的 3 种措施

更年期综合症的治疗，主要在于生活环境对患者的帮助，以及相关的心理治疗。如果严重到一定程度，方可选择服用相关的药物。所以，更年期综合症的治疗大概可以包括 3 个方面。



1. 日常治疗

在家庭中，对更年期妇女出现的症状，家人要予以解释、安慰，帮助消除顾虑，同时积极安排好工作和生活。饮食方面，要注意营养平衡，适当增加蛋白摄入，减少脂肪和糖类食品。另外，家中要备一些安定、谷维素等镇静剂，用于缓解头痛、失眠等相关的精神症状。

2. 激素替代疗法

更年期综合症主要是卵巢功能衰退，雌激素减少所引起的，而激素替代疗法正是为解决这一问题而采取的临床医疗措施，科学、合理、规范地用药并定期监测，能够从根本上缓解更年期综合症的症状。

药物治疗作用虽大，但其副作用及危险性也是避免不了的，患者可能会伴有子宫出血、性激素副作用、孕激素的副作用、子宫内膜癌、乳腺癌等病症，所以在用药时，要严格按照医生的提示进行服用。

3. 心理疗法

心理治疗是治疗更年期综合症的重要方式，通过放松心情来转移病人对更年期综合症的烦恼，在此过程中，要给病人精神鼓励，帮助解除疑虑，建立信心，促使健康



的恢复，病人可以采取以下措施延缓症状。

(1) 科学地安排生活

保持生活规律化，坚持力所能及的体育锻炼，为预防骨质疏松，增加日晒时间，摄入足量蛋白质和含钙的食物。

(2) 坚持力所能及的劳动

坚持劳动可以防止肌肉、组织、关节发生“废用性萎缩”现象。通过不间断地学习和思考，学习科学文化新知识，可以使心胸开阔，防止大脑发生“废用性萎缩”。

(3) 充实生活内容

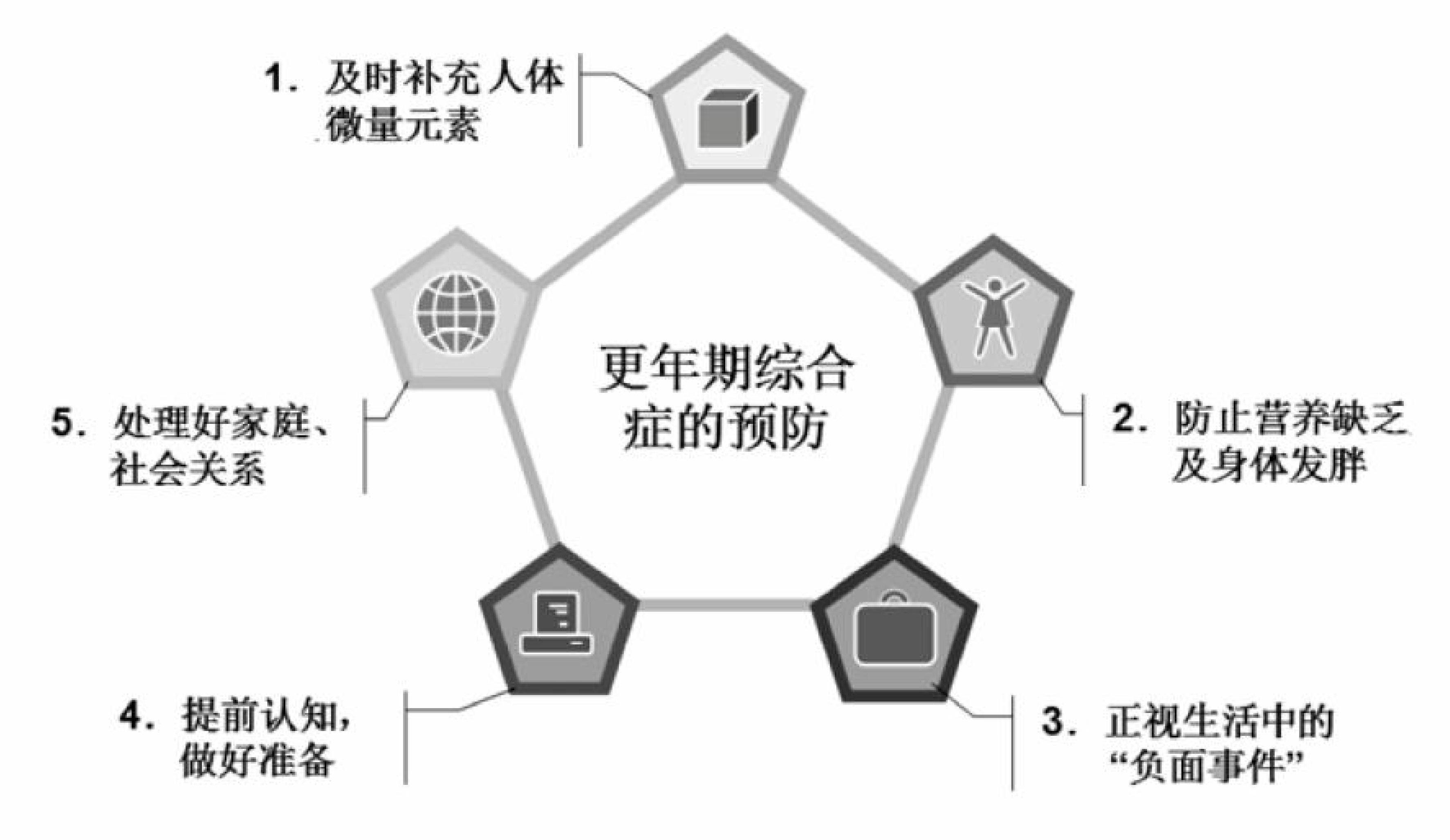
患者可以通过一些活动，如旅游、烹饪、种花、编织、跳舞等，来获得集体生活的友爱和使自己在精神上有所寄托。

(4) 注意性格的陶冶

更年期要善于克制自己的情绪，并培养开朗、乐观的性格，善于以宽容和忍耐来对待不称心的人和事，以保持心情舒畅，及心理、精神上的平静状态，从而健康、顺利地渡过更年期。

23.7 预防更年期综合症的 5 种措施

预防更年期综合症的发生，主要是保持心情舒畅、开朗，克服内向、拘谨、抑郁、多虑等不利的心理因素。注意生活调护，劳逸结合，积极参加适当的体育锻炼，增强体质，增强抗病能力。而维持适度的性生活，会有利于心理、生理上的健康。



1. 及时补充人体微量元素

女性更年期由于月经变化很大，有些女性月经频繁、增多、出血时间延长，这可



能会引起女性贫血，而铁是人体合成血红细胞的主要元素，要能够及时补充铁元素。

但除铁以外，还需要蛋白质、维生素等多种营养素。因此，在膳食中，要选择含铁量较高且富含蛋白质和维生素的食物，也可选用健脾益气或滋阴补血的食疗方法来辅佐治疗，如食用红枣桂圆汤等。

2．防止营养缺乏及身体发胖

有些女性在绝经后，容易出现缺钙性骨质疏松和其他营养缺乏病，同时，或由于代谢紊乱，会出现脂肪堆积、身体发胖和血液中胆固醇含量增高、血管硬化等现象。

对此，重视以饮食养生来防止疾病十分重要。一方面，要多吃含丰富蛋白质的食物和含钙较丰富的食物，以补其不足；另一方面，要少吃或不吃含动物脂肪和胆固醇较高的食物，要适当调剂主食，多吃杂粮和蔬菜，控制油脂和糖类的摄入，从而防止身体发胖、体重增加；而且注意吃饭时不要吃得过饱。

3．正视生活中的“负面事件”

正确对待突发事件，对闭经妇女来说甚为重要。遇事要注意保持镇静，以自身健康为重，切不可忧心如焚、不思后果，导致诱发或加重本症。

4．提前认知，做好准备

正确认识本病的发病原因，为预防本病的发生打下良好的基础，即使提前出现了早期临床症状，也不会因此而紧张不安。

5．处理好家庭、社会关系

家庭和睦、人际关系和谐，是幸福的基本条件，也是预防本病的重要因素。女性不但要适应家庭，更要适应社会，对当今社会上的一些现象要有一个正确的认识，以乐观态度对待生活、对待社会，这对预防更年期提前的问题是十分有利的。



第24章

大脑里的毁灭者——精神分裂症

精神分裂症患者在现实生活中虽然并不常见，但也并不太少见。通常，他们都是被亲人锁在家中，失去了自由，或者直接被家人送进了精神病院，更是彻底失去了一切，十分凄凉。所以，我们了解精神分裂症，做好治疗和预防是相当重要的。

本章就来揭秘什么是精神分裂症，以及相关的治疗和预防。

24.1 案例：姜先生的幻觉

姜先生是一家公司的业务员，由于公司的效益一直都不是很好，每月工资能够发到手里的还不到2000元，再加上妻子长期下岗，没有收入，可爱的女儿正在上小学，每天都得花钱，所以姜先生的工资仅够一家人的日常开销，他甚至连一件像样的衣服都舍不得掏钱买。

结婚10年了，姜先生一家始终都还跟着父母挤在一套40平方米的老房子里。看着女儿一天天在长大，姜先生知道这样下去不是办法，所以一直在想办法买套宽敞的房子，好给女儿一个单独的卧室。



姜先生先是向父母借钱，但父母只有微薄的退休金，虽然全借给了他，但也帮不上什么忙。没办法，他只能向自己的亲朋好友借钱，但是大家都知道姜先生家庭很困难，不敢借钱给他，最后，姜先生连首付都没借到。后来姜先生就很消沉，特别是进入春天，他脾气开始变得暴躁，脑子里开始胡思乱想，一开始怀疑自己不是父母亲生的，后来又怀疑老婆孩子都不是自己的，甚至感觉全世界的人都在跟自己作对！

再到后来，姜先生只要一听到别人说话，就怀疑别人在嘲笑他无能，老婆做的饭他怀疑是否有毒，女儿对他笑笑招来的则是一通责骂，他说女儿是在取笑他。就这样，一家几口天天都在他的暴躁情绪下提心吊胆地生活着。

后来，家里来了亲戚，由于亲戚在乡卫生院工作过，对医学略懂一些，也就发现了姜先生的不对劲，提醒说姜先生应该是精神上出了什么问题，家人于是送他到市医院的神经内科就诊。经过医院的精神分裂症专家的认真诊断，确定姜先生患的是精神分裂症。姜先生很愕然，一开始，怀疑是不是医生诊断出错了，但是在大量的事实依据面前，姜先生也只好相信了。



通过一段时间的治疗，姜先生的病情明显得到好转，已经不再像以前那样疑心重重，怀疑身边的人了。后来，通过朋友介绍，他找到了一份酒店采购的工作，待遇也由以前的 2000 元涨到了 5000 元。

24.2 案例：花季少女的幻觉

张女士是一位 42 岁的母亲，女儿今年 15 岁，张女士最近正在为一件事发愁，因为她女儿最近的表现与以前有很大的反差，女儿以前是挺安静的个性，可是，最近突然变得很活跃，话特别多。

刚开始的时候，看到女儿的这种变化，张女士还挺开心的，觉得女儿是到了青春期了，个性在朝着开朗的方向转变。可是，后来张女士越来越觉得有些不对劲儿了，有一次孩子放学回家，跟张女士说，最近有 3 个中年人带着电棍跟踪她，并且很肯定地说，他们都是黑社会的。张女士有些半信半疑，便问女儿为什么这些人跟踪她，女儿说，自己在学校得罪了一个同学，那个同学的父母是黑社会的，所以派人来跟踪和监视她，有合适的机会好报复她。



听到女儿这么说，虽然有些不信，但如果万一是真的，后悔就来不及了。为了女儿的安全，张女士便开始专门接送孩子上学、放学，但是几天下来，都没有发现什么异常。于是张女士开始留心观察女儿，看是不是女儿精神上出了什么问题。

经过一周的观察，张女士的确发现了女儿的一些怪异的行为。

她发现女儿看起来每天都很忙乱，经常在屋子里面转悠，却又不知道她到底在忙些什么，还令张女士感到奇怪的是，原本特别爱干净的女儿，现在突然不爱干净了，不仅自己的房间特别乱，有时候，还不梳头就去上学。张女士心里开始担心女儿，但是又始终不敢往坏处想，还自认为女儿是学习紧张，没有时间打理自己。

这天，张女士正在家里洗衣服，这时手机响起来，一看，是女儿的班主任打来的，张女士没想太多，就接听了电话。

电话里，班主任说，她女儿上课的时候突然对前面的女生说“你的头上有鬼……”，结果吓得那女孩当场就哭了，都不敢上课了。张女士既生气、又不敢相信女儿会做出来这样的事儿，她气冲冲地在家里等着女儿放学回来。

到了下午，女儿放学回来，张女士问女儿为什么吓前面的女同学。女儿说，自己上课的时候听到耳边传来一个老头的声音告诉她这句话，她就告诉这个女生了。

妈妈听了这些情况后，非常紧张，觉得女儿是不是出了心理问题并产生幻觉了。她丝毫不敢耽搁，赶紧带着女儿去医院精神科进行检查。

经过医生的诊断，最后确定为精神分裂症。医生说，精神分裂症是精神科最常见的疾病，最常见的表现包括幻觉、妄想及胡言乱语，严重者会有自毁及伤人的倾向，并出现社会功能退化。该症状已经到了严重的程度，需要立即进行治疗。

经过近半年的治疗，张女士的女儿已经恢复了正常，又回到了以前那个乖巧可爱的女孩了。

24.3 测试：你有精神分裂症吗？

你有精神分裂症吗？测试一下就知道了。

1．你喜欢哪种动物？

A 绵羊——跳转 2

B 马——跳转 3

C 蛇——跳转 4

2．面对新相识的朋友，你会怎么介绍自己？

A 你好！我喜欢户外运动，你呢？——跳转 3

B 喂，我是某人的女朋友。——跳转 4

3．平日有时间，你喜欢与另一半去看电影还是陪家人去饮茶？

A 家人——跳转 4

B 看电影——跳转 6

4．如果你有钱做生意，你会开什么类型的店铺？

A 专卖水货的潮流店铺——跳转 5

B 卖二手 CD 的店铺——跳转 7

5．与情人看电影，刚好电影上出现亲密镜头，你会怎么样？

A 当没事儿发生，继续看电影——跳转 6

B 依偎在情人身上或亲吻他(她)——跳转 7

6．一天中，你觉得过的最快的时间是……

A 早上起床，赶着出门口——跳转 9

B 预备下班前的最后 15 分钟——跳转 8



7．你最讨厌的事情是什么？

A　打开电视看到美国攻打伊拉克——跳转 8

B　看到上司调戏女同事——跳转 9

C　回到家看到凌乱不堪的房间——跳转 10

8．你认为什么类型的聚会会让你与朋友的距离拉近？

A　去酒吧喝酒聊天——**属于 B 类型**

B　一班朋友相约到户外远足——跳转 10

9．如果你把朋友激怒，你会做什么来请他(她)原谅？

A　送他(她)最喜欢的礼物——**属于 A 类型**

B　请朋友吃一顿丰富的晚餐——**属于 B 类型**

10．如果你情人或亲人同时发生危险，你会先救谁？

A　情人——**属于 D 类型**

B　家人——**属于 C 类型**

测试标准：

A 类型：你是一个精神分裂者，你可以在一个时候表现出一种性格特质，另一个场合时就展现另一个面貌，所以你绝对是个双面人。而且你的心机很重，亦很计划周详，所以别人会觉得你是一个难以揣测的人。

B 类型：你有双重性格，虽然你未至于精神分裂，但内心里隐藏着双重性格。你懂得在不同场合的生活圈子里表现出不同的自己，来迎合不同类型的人。你的优点是不会矫揉造作，亦不会为了讨好别人来刻意表现自己。

C 类型：你忠于自己，没有精神分裂症。你不会因为讨好别人而刻意隐藏自己，亦不会“说一套，做一套”或者暗地里笑里藏刀。你可算是一个十分率直诚恳的人。

D 类型：你是一个表里如一的人，你为人率直，令人觉得你易于亲近，对朋友来说，你是一个十分有义气的人，而且从来都不会要求回报。不过，人心险恶，小心你的好意会被人利用。

24.4　揭秘：什么是精神分裂症

精神分裂症是一种重性精神病，多在青壮年缓慢或亚急性起病，临床上，往往表现为症状各异的综合症，涉及感知觉、思维、情感和行为等多方面的障碍以及精神活动的不协调。

精神分裂症患者一般意识清楚，但部分患者在疾病过程中会出现认知功能的损害。病程一般迁延，会反复发作、加重或恶化，部分患者最终出现能力衰退和精神残疾，但有的患者经过治疗后，可保持痊愈或基本痊愈状态。

精神分裂症的类型有许多种，具体可以分为 5 类。



1．自发性精神分裂症

这种精神分裂症是最常见的一型，一般起病较缓慢，起病年龄也较其他各型为晚。其临床表现主要是自发性妄想和幻觉，以妄想、扭曲、多疑、狂妄为主，这些症状也是精神病性症状的主要方面。

2．青春型精神分裂症

这种精神分裂症是较为常见的一型，起病多在 18~25 岁的青少年阶段。至于起病缓急，常与始发年龄相关，始发年龄越早，起病就越缓慢，病情发展呈阵发性加剧；始发年龄越晚，起病就越急骤，病程在短期内就能达到高潮。其临床表现主要为思维、情感和行为方面的障碍。

(1) 思维障碍：表现为言语杂乱、内容离奇，难以为人理解。

(2) 情感障碍：表现为情绪波动大、喜乐无常，时而大哭，时而大笑，转瞬又变得大怒，令人难以捉摸。

(3) 行为障碍：表现为动作幼稚、愚蠢，做鬼脸、玩弄粪便、吞食苍蝇、傻笑，使人无法接受。

3．紧张型精神分裂症

这种精神分裂症较为少见，起病较急，多在青壮年期发病。其临床表现主要是紧张性木僵，病人不吃、不动也不说话，处于木僵状态，别人可任意摆弄其肢体而不做反抗，但意识仍然清醒。有时，会从木僵状态突然转变为难以遏制的兴奋躁动，这时行为暴烈，常有毁物伤人的行为，一般数小时后可自行缓解，或再次进入木僵状态。

4．单纯型精神分裂症

这种精神分裂症较为少见，起病隐秘，发展缓慢，多在青少年期发病。其临床表现为思维贫乏、情感淡漠，或意志减退等“阴性症状”为主，但没有妄想、幻觉等明显的症状。病情严重时，精神衰弱日益明显，预后情况比较差，通常以痴呆状态为最终表现。

5．其他型精神分裂症

精神分裂症除以上几种精神病性症状之外，还包括未分型、抑郁型和残留型等几种类型。

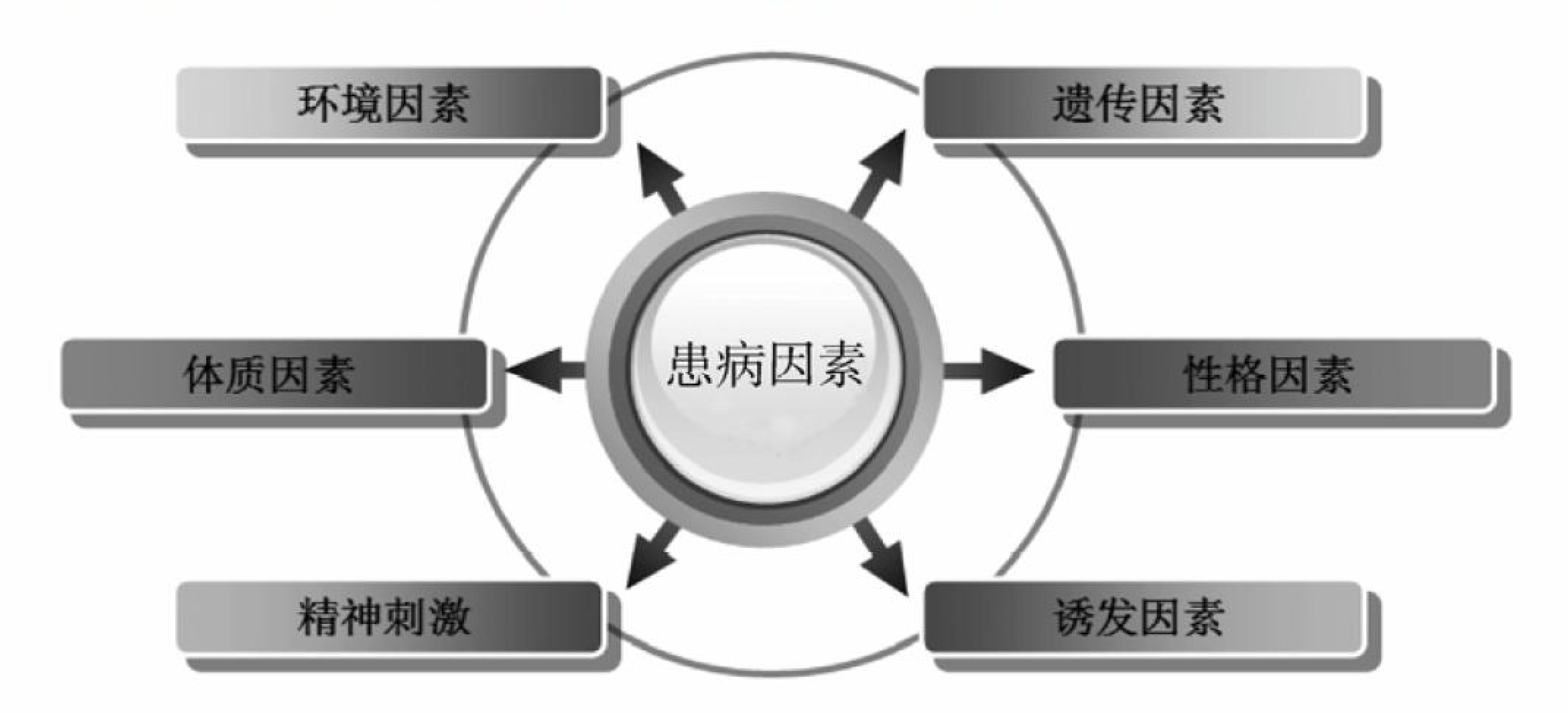
(1) 未分型精神分裂症：是指多种症状交叉混合，很难归入上述任何一型的精神分裂症，也可称为混合型。

(2) 抑郁型精神分裂症：是指精神分裂症急性期除“阳性症状”外，同时伴有抑郁症状的精神分裂症。

(3) 残留型精神分裂症：是指在以“阳性症状”为主的活动期后迅速转入以“阴性症状”为主的非特征性表现的人格缺陷阶段的精神分裂症，本型在精神分裂症中也较为多见。

24.5 揭秘：精神分裂症的患病原因

发生精神分裂的患病因素有许多，主要有以下几种。



1．环境因素

通常在生命早期存在的一些环境因素似乎增加了患精神病的危险。这些精神分裂症病因因素包括母体严重营养不良、妊娠期内的病毒感染和围产期的脑损伤等。

2．遗传因素

很多研究表明，精神分裂症具有遗传性，而且血缘越亲，潜在的发病率就越高。

3．性格因素

约 40%的精神分裂症患者的童年具有孤僻、冲动、冷淡、多疑、攻击等特征。

4．诱发因素

一般认为，生活事件可发诱发精神分裂症。例如失恋、学习紧张、家庭纠纷、夫妻不和、意外事故等，均对发病有一定影响，但这些事件的性质均无特殊性。

5．精神刺激

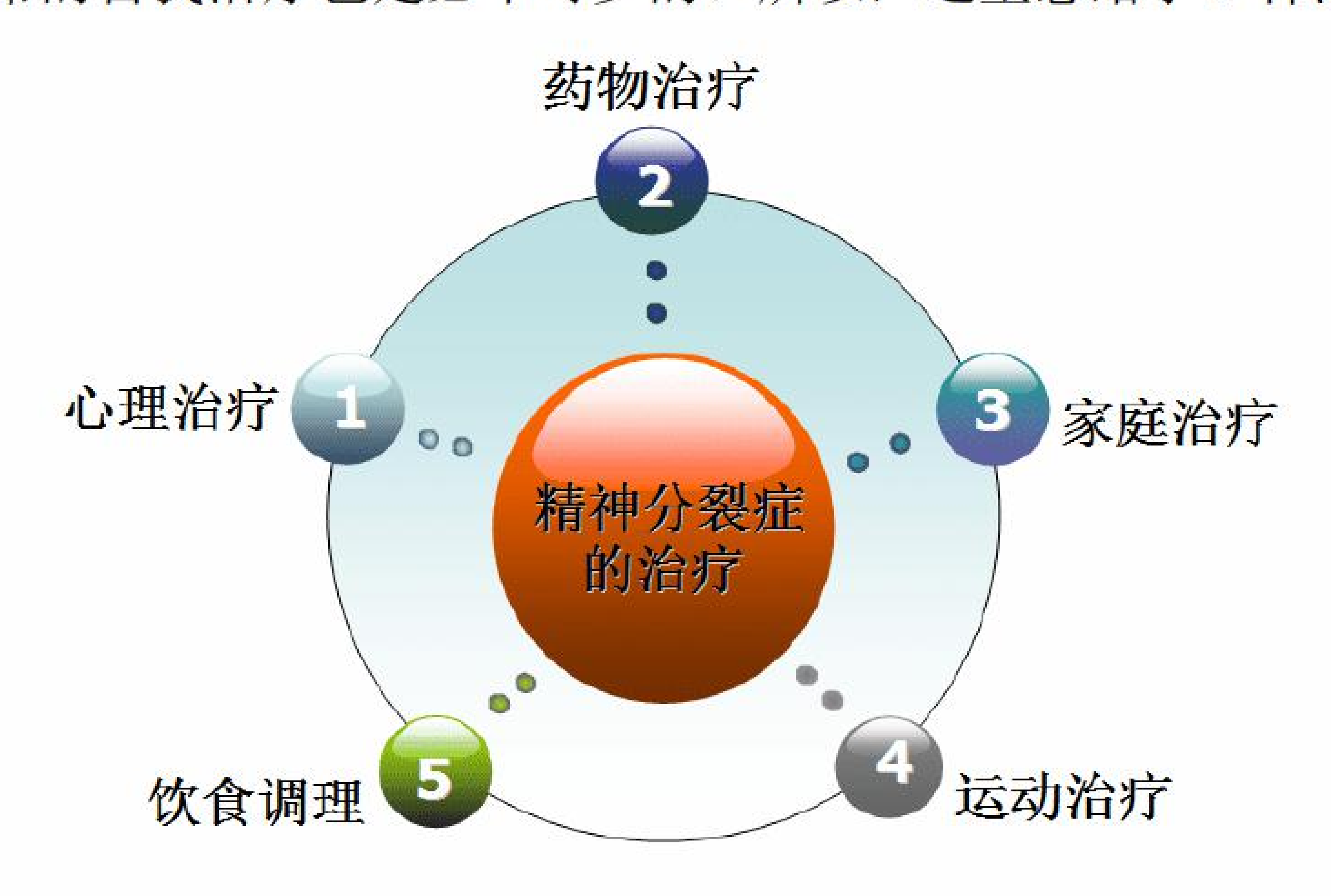
很多患者受到生活中的一些刺激，如家庭的重大变故，某人做的事情对患者精神造成了巨大打击等。

6．体质因素

精神分裂症病因与体质、神经类型有很大的关联。临床发现，精神分裂症多发生于内向型、弱而不均衡型或“弱型+艺术型”，或瘦长型。即所谓的分裂性气质。

24.6 治疗精神分裂症的 5 种措施

精神分裂症的治疗主要有心理治疗和药物治疗两种，但是，除了这两种主要的治疗方式外，日常的自我治疗也是必不可少的。所以，这里总结了 5 种治疗方式。



1．心理治疗

大部分的精神分裂症患者与心理状态有很大关系，受到某种强烈的精神刺激，或是长期被不愉快的情感体验所束缚后，心理自由度严重缩小，造成了精神分裂症的发作。采取心理治疗的方法，能够让患者在面对严重的精神心理问题时，能够通过心理疏导的方法消除内心隐患，从而对精神分裂症有较好的控制和治疗作用。

2．药物治疗

药物治疗对于精神分裂症的治疗是非常关键的，对病情的控制起到至关重要的作



用，从而减少疾病恶化的概率，而且对于精神分裂症的治疗来说，药物治疗是最为直接有效的，采用抗精神病药治疗，能够有效地控制患者的不良精神症状。

3．家庭治疗

家庭治疗是作为辅助疗法，就是要督促患者按时服药，并且帮助患者逐渐地改善不良的个性特征，逐渐消除精神心理症状，养成良好的生活习惯，帮助患者不断地自我完善，逐渐以健康的身心状态重新回到社会大环境中。

4．运动治疗

合理、适量的体育锻炼能够有效地提高患者的身体素质和改善患者的精神状态，精神分裂症患者只要在医生的指导下，参加为期 15 周左右的体育锻炼，积极配合医生的各种要求，就可以有效地改善精神状况和缓解病情。

5．饮食调理

饮食调理是中医理论中重要的养生疗法，通过长期合理的饮食，能够预防体内的阴阳失调，对精神分裂症的治疗有着潜在的作用。

另外，在治疗的过程中，要定期去检查，时刻让医生了解患者的情况，这样才能根据患者的情况去调整疗法。通过检查，也可解除病人在药物治疗中的种种困惑，这也起着非常重要的作用。

24.7　预防精神分裂症的 4 种措施

虽然精神分裂症有一部分患病原因是遗传，但是，在日常生活中，如果能够采取最基本的预防措施，不仅可以避免诱发精神分裂症，同时，对遗传精神分裂症会有很好的抑制作用。预防精神分裂症主要有 4 种方式。



1．注意早期症状

注意复发的早期症状，做到早发现早治疗，早期症状主要包括如下几种。

(1) 睡眠障碍

入睡困难，睡眠浅，易醒，早醒，多梦等。

(2) 功能障碍

植物神经功能失调，头痛、头晕、乏力、心慌、食欲不振、消瘦等。

(3) 情绪障碍

抑郁沉默，焦虑不安，反应迟钝或易怒，易激动，敏感多疑，有时兴奋话多，好管闲事。

2．生活环境健康快乐

精神病是与个人的情绪、性格、处境等有重要关系的，要想预防精神分裂症，应该尽量创造一个宽松的家庭环境，不要对自己要求过严，期望过高，使自己每天背上沉重的思想负担，从而精神崩溃。现在不少人的精神分裂症都与此有极大关系。

3．保持心理健康

每天要以健康、乐观的生活态度面对生活，如果发现自己有了不健康的心理，就要及早地找心理医生，或自己想办法调整一下，不要等严重才去医院。

4．减少诱发因素

家属及周围人要帮助患者安排好日常的生活、工作、学习。经常与患者谈心，让患者正确地对待疾病、正确地对待现实生活，提高患者的心理承受能力、增强信心。



第25章

心灵深处的不安——焦虑症

焦虑这个词，大家一定不陌生。比如快考试了，觉得自己没复习好，就会紧张担心和焦虑，又或者遇到了棘手的、难以解决的问题，也会感到十分焦虑。而焦虑如果过多的话，在医学上，就称为“焦虑症”。许多人对焦虑症有些似懂非懂，知道大概是什么意思，但是具体概念却不明白。

本章就来揭秘什么是焦虑症，及日常生活中的治疗和预防。

25.1 案例：少女艳艳

艳艳是一名焦虑症患者。那一天，18 岁的她差点因过量服用镇定药而结束生命。一个花季少女，为什么会想不开要自杀呢？事情还得从 15 年前说起。

15 年前，3 岁的艳艳已经开始有了些记忆，由于祖父母有重男轻女思想，父母之间在思想、个性和脾气方面不合，艳艳经常受到父母打架吵骂声的侵袭和惊吓。后来家庭矛盾日益激化，两年后，家庭解体了。5 岁时，艳艳便跟随母亲，开始了离异单亲家庭的生活。

离异后的母亲对艳艳疼爱有加，把自己全部的希望寄托在女儿身上。在生活上对孩子百般依顺，哪怕本来是艳艳力所能及的小事，如穿衣结带、学习用品整理等，都由母亲包办了。但是时间一长，艳艳的生活自理能力和社会适应能力就变得很差。从幼儿园到小学三年级，每天去上学都需要母亲陪伴，否则就会没有安全感。对于艳艳来说，母亲成了她生活中唯一的依靠。

但是有一天，艳艳经历了一次来自母亲的最沉痛的打击。

那时的艳艳已经上小学六年级了，做完家庭作业后的艳艳，看到母亲正在包饺子，便过去帮忙。艳艳虽然不会包，但是给母亲打一打下手还是没问题的。然而艳艳的一个不小心，将母亲辛辛苦苦包好的饺子全部碰翻在地，沾满了泥土。母亲顿时火冒三丈，抄起烧火棍就向艳艳的屁股打去。也许是单身母亲这么多年心情受到压抑的原因，也许是想到了过去某一个沉痛的经历，总之，母亲基本上把这些年应该在艳艳身上撒的气全都释放出来。艳艳被打得体无完肤，最后还被锁在了门外，任由艳艳在门外苦苦哀求，但是母亲没有一丝儿开门的想法。

最后，没有办法的艳艳走了 4 公里的路，找到了自己的父亲家里。由于父亲对艳艳并没有太多的感情，最后勉强让她在家住了一晚，第二天又给送了回来。

回到家后，母亲看到艳艳，也后悔不已，向艳艳道歉，并做了一桌子的好菜。这件事就算过去了。但在艳艳童年的记忆中，这将是她永远抹不掉的一段伤痛，而且是一向对自己非常疼爱的母亲造成的。这种天堂、地狱般的折磨，让她内心产生了恐惧，因为她实在不知道平日慈祥的母亲什么时候会突然毫不顾惜地打骂自己。

后来，艳艳上了初中，生理上的发育，使艳艳逐步变得内向、自我封闭。特殊的家庭结构状况，生活能力和社会适应能力的缺乏，又使她显得过于自卑。此外，在初中最让艳艳痛苦的就是繁重的学习和频繁的考试。由于特殊的性格以及家庭背景，使艳艳在高强度的学习压力之下变得疲于应对，测试的成绩一次不如一次。同时，在心理上，她感到惶惶不安，时常感到害怕和焦急，担心成绩的跌落和考试失败。

从那以后，艳艳在学校的竞争中自信心被削弱，耐挫折能力降低，害怕在集体中



表现自己。有时想逃避一些特定的环境，例如考试时怕到学校，取得不好成绩时不愿回家，回避老师、同学和家长，从那时起便开始有些轻微的焦虑症。

在生理上，她也经常感到胸闷、眩晕、心跳加快、虚汗、不思进食，晚上睡觉经常失眠、做噩梦。平时在行为上举止也怪异，如出现机械性的反复动作、自言自语，严重时，还会哭笑失常。

到了高中，学习压力顿时又比初中重了许多，成绩也由班级前十滑落到中等偏下。在这样的压力下，使她的焦虑行为多次急性发作，症状也明显加剧，频率也加快。有时她会在晚间作业遇到困难时突感焦虑起来，有时会在母亲的一声催促中诱发焦虑。总之，在平常人看来很普通的事情，都会诱发艳艳产生焦虑的情绪。



高二的一天早晨，艳艳因上学时间急促，不愿吃早饭，与母亲发生了争执，母亲一生气，扇了艳艳一巴掌，并呵斥道：“你滚到学校去，今天别回家了。”艳艳哭着跑出去了，在学校经过班主任的开导，艳艳心理的压力得到了暂时的缓解。后来班主任给艳艳的母亲打电话，希望晚上放学能亲自过来接艳艳，但被母亲一口回绝了。没办法，老师害怕艳艳回家路上想不开，便亲自陪送她回家。

老师顺利地将艳艳送回家后，就离开艳艳家了，艳艳也听了老师的话，回家便向自己的母亲道了歉。然而母亲似乎还在气头上，随后就穿上衣服，说自己晚上要去工厂加班，自己想办法吃了一点，摔门出去了。这时，整个房间里只剩下了艳艳自己。

此时，艳艳越想越想不通，自己明明已经向母亲道了歉，为什么还未能得到母亲的谅解？艳艳在空空的房间中陷入郁闷和焦虑中，竟然不由自主地吞下了过量的镇静药，幸亏母亲下班回家发现后，急忙送到医院抢救，才幸免于难。

在医院里，医院心理科的医生对艳艳进行了心理疏导，将艳艳从记事开始到现在的心结一个个打开，并对艳艳的母亲进行了相关的劝说。

母亲终于意识到了自己的错误，说由于平时忙于工作，对女儿照顾不够，而且工

作中有什么烦恼经常对孩子发泄，这是不对的。她保证以后会经常与女儿沟通，让艳艳彻底远离焦虑症。

由于心结被打开了，而且母亲此后也的确更加珍惜与女儿的感情了，后来艳艳渐渐恢复了正常，以前感到焦虑的症状正在一点点消失，学习成绩也逐渐提高了。

25.2 案例：最难上的一节课

小陈今年 28 岁，本科学历，是中学教数学的女教师，丈夫是同一个学校的物理老师。在同事们眼里，小陈是一个幸福的女人，因为她有疼爱自己的丈夫；她和老公都是独生子女，由婆婆帮忙带着孩子，家庭和谐，父母、孩子都健康，一家人过得其乐融融。

但是近一年来，小陈晚上睡觉经常失眠、多梦，心脏不舒服。情绪也与以前有很大的反差，经常因为一点点小事儿向老公发脾气。另外，以前没有任何过敏记录的小陈，突然对刺激性气味很敏感，并伴有过敏反应。



由于害怕妻子有什么身体疾病，丈夫曾多次带她去医院内科检查，检查结果没有发现明显的器质性病症。最后，由于工作上处处感到压力，时时紧张，学习、工作效率下降，心里十分痛苦，迫不得已，她向学校请了一个月的假，在家休息。

经过一个月的休息，小陈面色红润了许多，但是精神状态似乎还是不那么理想。但是假期已经结束了，只好回学校上课。回到学校后，小陈就觉得自己讲课有点不太舒服。有过 6 年教学经验的她，居然在讲台上感到紧张不安，好几次都讲错了内容。

不过小陈也没有放在心上，以为是一个月没上讲台造成的。然而，一周后发生的一件事情，让小陈彻底意识到自己出了问题。



一周后，学校组织了一次优秀教师评比活动，其中有一项就是由校领导去听每个老师的公开课。为了这一堂公开课，小陈准备了好几个晚上，但是一向自信满满的她这次心里却有些不安，总感觉自己要出什么大事。经常提心吊胆，害怕自己的公开课出什么问题，基本都快赶上高考的紧张程度了。

公开课开始了，小陈深吸一口气，站到了讲台上，自己的丈夫也在下面看着她，为她打气儿加油。刚开始还好，按照自己安排的步骤一步步向下讲解，但是，10 分钟以后，她就觉得自己呼吸困难，额头开始出汗，心里感到异常紧张。再过几分钟，拿粉笔的手都开始发抖。还好，有一点儿工作经验的她，出了一道比较难的题，让同学们先做一下，自己好松一口气。

小陈在讲台上进行自我调整，动作不敢太明显，因为学校有头有脸的领导全在下面坐着。过了几分钟，小陈知道差不多了，该讲一讲这道题了。由于这道题是自己为了能够调整一下，临时在作业本上找到的，当然，这道题对于平时的她，并不在话下，但是现在，由于心里过度紧张，结果题目才讲解到一半儿，就讲不下去了。在急促的担心、焦虑、恐慌中，她转过身，看到讲台下这么多双眼睛看着自己，突然眼前一黑，晕倒在了讲台上。

讲台下，小陈的丈夫见状，立马抱起小陈送上了医院，经过医生的诊断，说没什么大碍，只是由于紧张过度而造成的。小陈清醒后，医生在询问病情之后，怀疑是心理疾病，建议到心理科去检查一下。果不其然，经过心理科医生的诊断，小陈患的是焦虑症，并且已经接近重度。

经过两天的住院治疗和观察，小陈已经逐渐好转，可以出院回家观察治疗了。

25.3　测试：你有焦虑症吗？

想了解你的焦虑情绪有多么严重吗，自己检测一下就知道了。

1．你最近是否因为一阵阵头晕而苦恼？

A　基本没有(0 分)

B　较少(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常有(3 分)

2．你最近是否比平时更容易紧张和着急？

A　没有，与以前一样(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

3．你最近是否会因为胃痛和消化不良而苦恼？

A　不会，我基本上没这些毛病(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常有(3 分)

4．你的手脚最近是否有麻木和刺痛？

A　从没有过(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常有(3 分)

5．你最近是否感觉容易衰弱和疲乏？

A　没有，与以前一样(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常有(3 分)

6．你最近是否因为头痛、头颈痛和背痛而苦恼？

A　没有(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

7．你最近是否感到手脚发抖打颤？

A　没有，与以前一样(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常有(3 分)

8．你最近是否做噩梦？

A　没有，睡眠很好(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常做(3 分)

9．你最近是否会无缘无故地感到害怕？

A　没有(0 分)

B　偶尔会感到害怕(1 分)

C　较多时候感到害怕(2 分)

D　经常感到害怕(3 分)

10．你最近是否常常要小便？

A　没有，很正常(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

11．你最近是否觉得要发生什么大事或不幸？

A　没有感觉(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

12．你最近是否觉得你可能会发疯？

A　没有(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

13．你最近是否有晕倒的感觉甚至真的晕倒？

A　没有(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

14．你最近是否感觉心律交错，不能安静地坐着？

A　没有，与以前一样(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

15．你最近是否觉得心跳得很快？

A　没有，与以前一样(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

16．你最近是否容易心里烦乱或觉得惊恐？

A　没有，与以前一样(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

17．在正常情况下，或在你以前感觉安静的环境中，是否感觉呼吸困难？

A　没有(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

18．你最近是否对正常的环境感到紧张和害怕？

A　没有(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

19．你最近是否脸红发热？

A　没有(0 分)

B　偶尔(1 分)

C　较多(2 分)

D　经常(3 分)

20．如果你有以上的相关症状，内科医生是否觉得你没什么大碍，而且检查也没有什么大的疾病？

A　有相关大的疾病所导致的症状(0 分)

B　有较多的小病所导致的症状(1 分)

C　有一些小病所导致的症状(2 分)

D　是的(3 分)

测试标准：

20 分以下：放心，你没有焦虑症。

20~40 分：你有轻度焦虑症，要注意日常调理。

40 分以上：你有中度甚至重度焦虑症，要及时就医。

25.4　揭秘：什么是焦虑症

焦虑症，又称为焦虑性神经症，是神经症这一大类疾病中最常见的一种。焦虑症可分为慢性焦虑(广泛性焦虑)和急性焦虑发作(惊恐障碍)两种形式。

1．慢性焦虑

慢性焦虑主要表现为广泛而持久的焦虑，具体可分为 4 个方面。

(1) 情绪症状

在没有明显诱因的情况下，患者总是感觉自己一直处于一种紧张不安、提心吊胆

的环境中，让人产生恐惧、害怕、忧虑等焦虑情绪，并且焦虑的程度与现实情境不符，这种紧张害怕常常没有明确的对象和内容。

(2) 植物神经症状

患者常会出现头晕、胸闷、心慌、呼吸急促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等躯体方面的症状。

(3) 运动性不安

患者会伴有坐立不安、坐卧不宁、烦躁等状况，并且很难静下心来。



2．急性焦虑发作

急性焦虑发作通常有突如其来和反复出现的莫名恐慌和忧郁不安等问题，具体包含以下 3 种。

(1) 在正常的日常生活中，患者几乎跟正常人一样，而一旦发作时，患者突然会出现极度恐惧的心理，体验到濒死感或失控感。

(3) 突然的发作一般持续几分钟到数小时，发作时意识清楚。

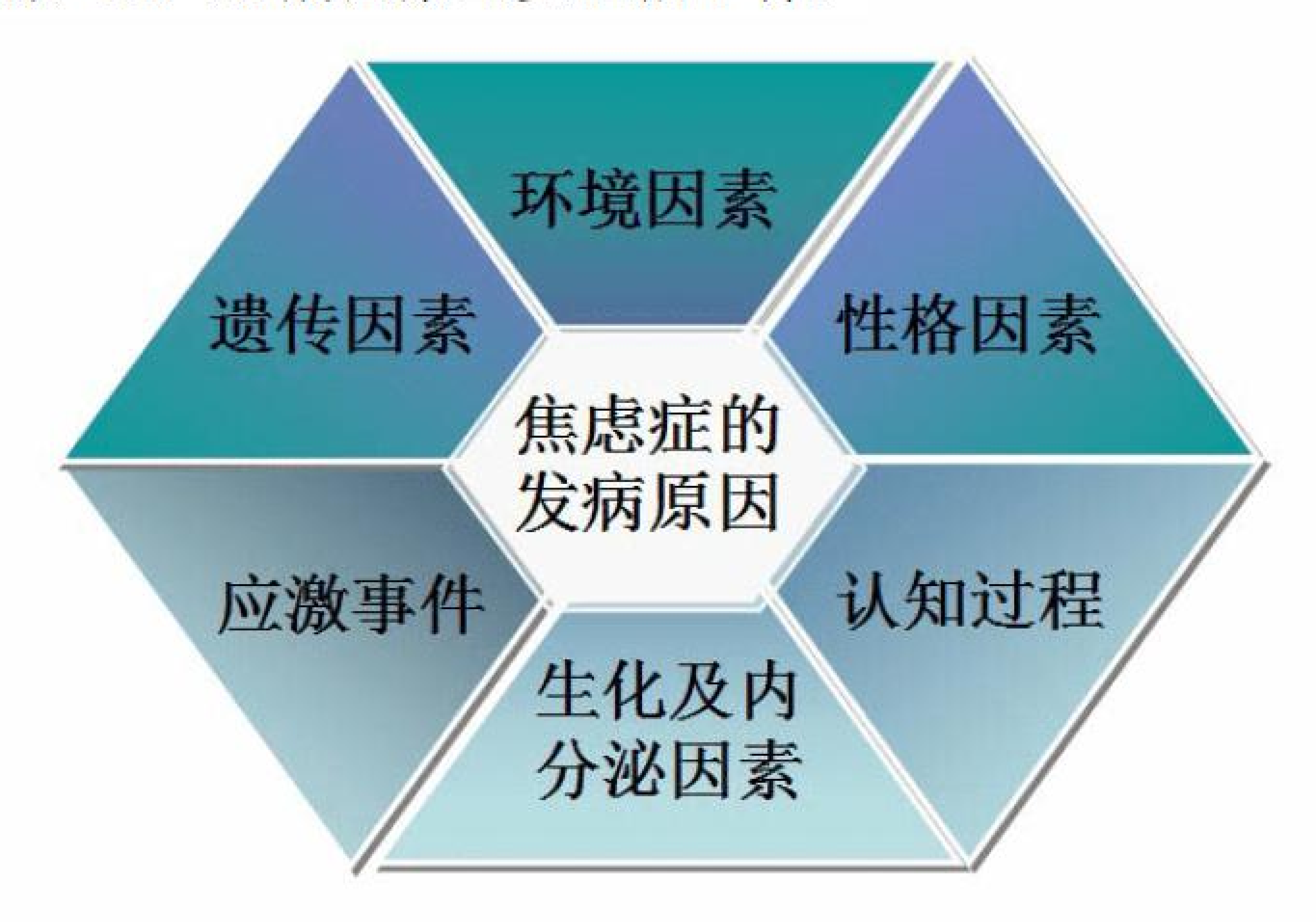
(4) 去看心内科的急诊时，尽管患者看上去症状很重，但是相关检查结果大多正常，因此往往诊断不明确。

焦虑症的症状与抑郁症有些类似，但是站在患者角度体验的话，焦虑症和抑郁症有着本质的区别。**所谓“焦虑”，是指不断地担忧、紧张，关注的是马上要发生的事情，也就是指向未来的；而“抑郁”，是指反复地后悔、委屈，关注的是已经发生过的事情，也就是指向过去的。**

25.5　揭秘：焦虑症的发病原因

对焦虑症的病因，不同学派的研究者有不同的意见。这些意见并不一定是相互冲

突的，而是互补的，这些患病因素主要包括6种。



1．遗传因素

多年来的研究证明，焦虑症的发病原因至少有一部分是由遗传决定的。虽然遗传不会导致直接发病，但却是潜在的原因。

2．环境因素

外界环境的剧烈变化或存在未知的、充满风险的新环境，此时，个人的惯常行为方式无法适应这一特殊情景。

3．性格因素

个人冲动、欲望的性格，与自我难以调和以及反应性的敌意、极力压抑的冲动、矛盾等意向，是导致焦虑症的常见诱因。

4．认知过程

认知过程，或者是思维，在焦虑症状的形成中起着极其重要的作用。

5．生化及内分泌因素

焦虑症患者血中的乳酸盐含量增高，而血中乳酸盐含量可能与焦虑发作有关。同时，焦虑症患者肾上腺素能系统、多巴胺、5-HT及R氨基丁酸4种神经递质系统，在大脑中的不同部位存在着不同水平的相互作用，这种复杂的细胞间信号的相互作用，在亚细胞水平加以整合后，在大脑和身体的各部位引起不同的变化，从而形成焦虑的各种广泛性临床表现。

6．应激事件

应激事件通常是指在患者毫无防备情况下的刺激性事件，从而引起患者对自己身处环境的紧张并产生焦虑情绪，而引起焦虑症的刺激因素主要有以下几种。

(1) 患者对所处的环境是否有一定的安全感。
(2) 患者能否保持住自己人格的完整与和谐。
(3) 能否与周围环境事物保持良好的接触。
(4) 是否在集体允许的前提下，能适当地发挥自己的个性。
(5) 是否能在符合社会规范的情况下，能适当地满足个人的基本要求。
(6) 能否保持与拥有适当和良好的人际关系。
(7) 能否表达出自己的感情或者是控制住自己的某些情绪。

25.6 治疗焦虑症的 7 种措施

焦虑症是神经症中治疗效果相对较好、预后较好的疾病。通常采用心理治疗和药物治疗，如果在初期的时候，自己有足够的意识和能力，患者也可采用自我治疗的方式，这样就能时刻缓解自己的焦虑情绪。



1. 心理治疗

心理治疗是指临床医师通过言语或非言语沟通，建立起良好的医患关系，应用有关心理学和医学的专业知识，引导和帮助患者改变行为习惯、认知应对方式等。

一般心理治疗是治疗病根儿，对于有潜在焦虑症的患者，或者有轻度焦虑症的患者，有着很好的治疗效果。

2. 药物治疗

药物治疗一般用于突发性的或比较严重的焦虑症患者，抗焦虑剂为首选药物。

治疗焦虑症最常用的药物为苯二氮卓类，其中以安定最为常用。谷维素和维生素 B1 均属神经营养药。安定、谷维素和维生素 B1 三药联合应用治疗焦虑症，效果更为显著。但是，用药的剂量和服药方式很有讲究，必须在专科医生指导下服用。医生一般会建议服药 1~2 年左右，在服药期间，应注意与医生保持联系，出现副作用或其他问题时，要及时解决。



3．自我治疗

自我治疗是增强自信、强大内心、缓解内心压力的一种治疗的方式，具体包括以下几点。

(1) 增加自信

自信是治愈神经性焦虑的必要前提，尤其是出现紧张、恐惧的情绪时，通过心理暗示，强化内心，在一定程度上能够缓解紧张焦虑的情绪。

(2) 自我松弛

自我松弛就是从紧张情绪中解脱出来，在产生紧张情绪时，如果有条件自我放松的话，就要暂时放松一下心情，否则焦虑情绪会越积越多，最终难以控制。

(3) 自我反省

如果心中产生了焦虑情绪，要把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来，必要时，可以发泄，发泄后，症状一般可以消失。

(4) 自我刺激

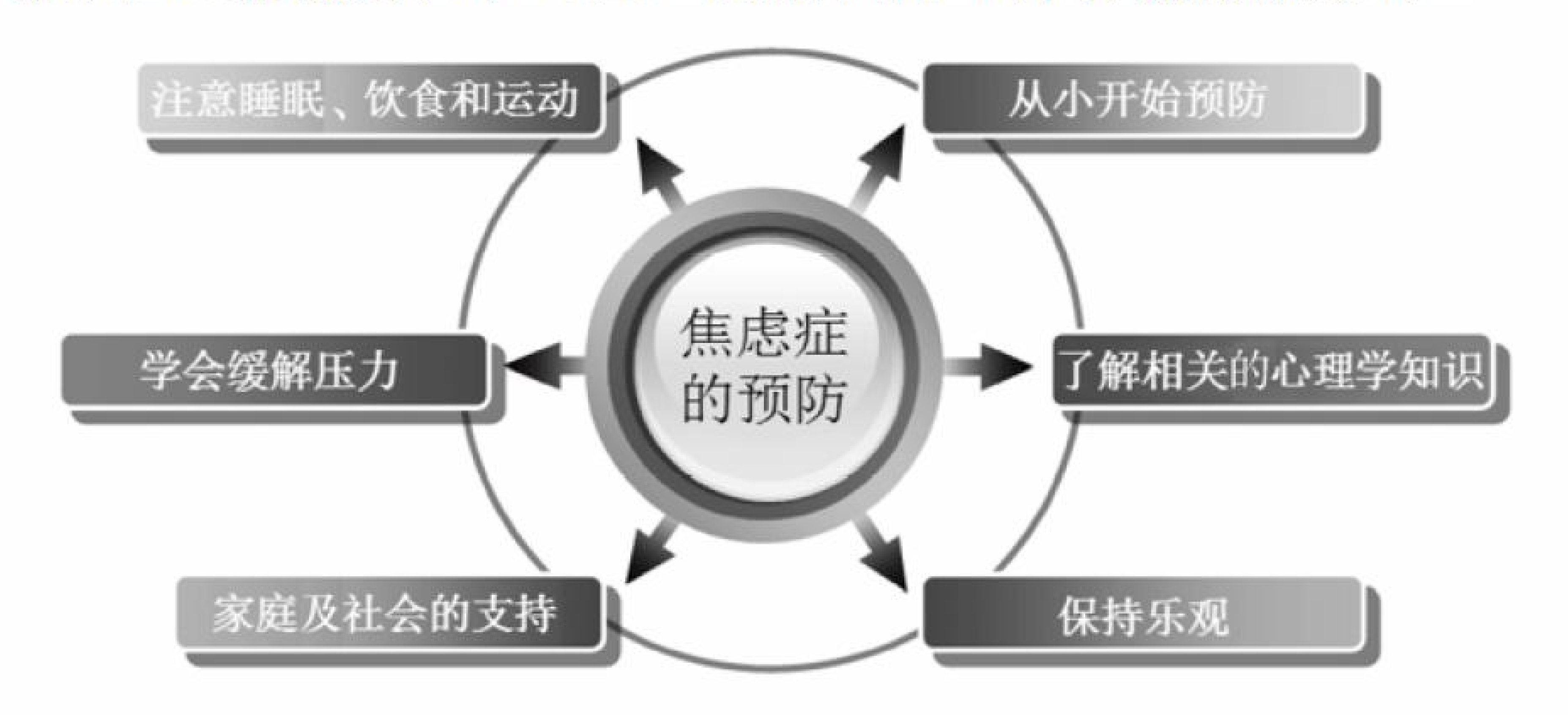
焦虑症患者可采用自我刺激法，在亲人的监督下，可以去想象让你感到焦虑的事情，这是增强自我适应能力的一种重要方式。

(5) 自我催眠

焦虑症患者大多数有睡眠障碍，很难入睡，或者会突然从梦中惊醒。此时，可以进行自我暗示催眠。

25.7 预防焦虑症的 6 种措施

焦虑症的预防主要在于平时生活中对于一点一滴的自我调节，当然，有些自我治疗的方式也是必要的预防方式。这里，我们总结了 6 种常用的预防方式。



1．注意睡眠、饮食和运动

如果睡眠不佳、食欲不振，听任自己处于不良的生理状态，就会很容易出现失眠和低落情绪，反过来，它又能使你容易出现焦虑症。因此，养成良好的睡眠饮食和运动习惯，对预防焦虑症的发生具有积极的作用。

2．从小开始预防

从儿童时期开始预防，及早进行干预，防止焦虑心理在儿童时期出现。家庭、学校、社会都应该为儿童创造一个安全而又良好的生活环境，努力减少可能导致儿童不良焦虑心理的刺激来源，让儿童健康成长。

3．了解相关的心理学知识

日常生活中，要适当了解相关的心理疾病知识，这样，当我们自己还有家人及孩子出现异常情况时，可以做到多关心，采取积极的方式加以应对，当焦虑情绪过多，无法通过自身、家人和朋友来排解时，还应该寻求心理治疗，及早控制焦虑情绪。

4．保持乐观

自信不仅是治疗的方式，同时也是预防的有效方式，当你缺乏信心时，不妨想象过去的辉煌成就，或想象你成功的景象。你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。

5．家庭及社会的支持

家庭和社会应该共同关注心理健康问题，尤其是家人，要营造和睦的家庭环境。在工作单位中，应创建互相关心、协调的工作关系。在工作中，当遇到特殊事件发生时，领导、同事和家人要特别关注当事人的情绪，想方设法减轻他们的压力，这也可以起到预防焦虑症的作用。

6．学会缓解压力

社会会给人们造成许多的压力，如果不采取积极的、正确的、科学的应对措施，就很容易产生焦虑，进而形成焦虑症。所以，我们在面对社会因素产生的压力时，要学会排解，积极面对，不怕挫折。必要时，可寻求精神医生的帮助，以早日缓解心理压力，摆脱焦虑问题。



第26章

危险的世界——被害妄想症

坐车会幻想出车祸，走路会幻想有持凶器的坏人，看到刀会幻想割手腕，站在高处会幻想摔下去，在游乐场所会幻想器械出现故障。让人产生恐惧、妄想的事情还有许多，你有几条呢？

被害妄想症就是在大脑中不断地闪现这些令人担心、紧张、恐惧的画面，而实际上，基本就不存在这些危险。

本章就来揭秘一下被害妄想症以及相关的预防和治疗。

26.1 案例：减肥减成神经病

“减肥”、“神经病”这两个词一般不会有人把它想到一起。而任小姐却因为减肥，硬生生地把自己减成了神经病，这究竟是怎么一回事呢？

原来，任小姐从大学开始，就一直在外兼职做模特，由于人长得清纯、漂亮，身材也非常符合模特的要求，所以毕业之后就成了一位专职模特，经常为一些车展、企业的剪彩仪式等场合做模特。然而，当事业做得正旺的时候，任小姐发现自己的体重正在控制不住地上涨，已经由以前的 85 斤涨到 102 斤，由于害怕影响到自己的事业，从那时候开始，任小姐就决定开始减肥。

一开始是控制饮食，不吃荤菜，后来，干脆连米饭也不吃了，只吃水果，但是减肥效果一般，如果遇到自己控制不住大吃大喝的时候，体重立马反弹回来。于是，半年前，她终于狠下心来，决定吃减肥药进行减肥。任小姐看到网上有一款减肥药，卖家称这种减肥药是纯天然的，绿色且无副作用，所以当时立马就决定买了。



起初的三个月，坚持服用减肥药的任小姐的确瘦身效果显著，体重从三位数一下子降到了 80 多斤。不仅如此，以前任小姐节食几天就控制不住向大吃一顿，但自从吃了减肥药之后，任小姐每天的进食量极少，而且从来没有饥饿感，精神状态也非常不错，一直保持十分亢奋的状态，人的精神很足，出席各种各样的场合时经常能够夺人眼球，事业可以说达到了有生以来的最高峰。

然而这样的状态并没有维持多久，前一段时间，家人发现，任小姐开始出现异常状况，晚上睡觉不好，整夜睡不着，面容疲倦，看起来非常憔悴。家人还以为是女儿工作太累了的原因。结果突然有一天，任小姐对家人说有人要害她、要抓她，身边的领导都想迫害她。从那以后，家人就开始觉得任小姐精神状态有些不对劲儿，不过还



没有进入到严重的程度。直到有一次，任小姐在活动现场与嘉宾朋友发生争执时，家人才知道任小姐的精神出大问题了。

这天，任小姐作为一家酒店开业的迎宾小姐，站在大厅门口。她从一开始站在那儿就有些疑神疑鬼，看到门口停下的轿车，担心司机会不会向她开过来撞到她，衣服穿得这么少会不会遭到性骚扰等。

这时候，酒店门口几个富太太站在一起聊天，任小姐觉得她们肯定是在议论自己，最后，任小姐不受控制地冲到人家跟前，一下把人推倒在地，问人家说她什么坏话。

顿时，任小姐成了现场的焦点，酒店负责人过来勒令任小姐向来宾赔礼道歉，任小姐看见周围的人都冲着她围过来，以为他们要谋害自己，害怕地躲到墙角。而一旁被推倒的富太太也不干了，上去就要打任小姐，好在被现场的保安拦住了。

最后，酒店负责人只好打电话给任小姐的母亲。母亲过来之后接连道歉，此事才算结束。然而，任小姐母亲怎么也不相信自己的女儿会这么冲动。后来没办法，只能将女儿送到医院的精神康复科进行治疗。

医生经过诊断，结论是任小姐患上了一种称为“被害妄想症”的精神疾病。通过与家属的交流，医生找到了任小姐出现被害妄想的缘由，竟是因为吃了近半年的减肥药，医生检查了任小姐的减肥药，发现并不像药品在宣传中所说的“纯天然”，而是里面添加了不少其他药物成分，这些药物作用于人的中枢神经，导致多巴胺系统功能亢进，从而出现了被害妄想的症状。

通过一周左右的药物治疗，任小姐已经康复出院，并向当地的法院起诉，要求减肥药卖家进行相关的民事赔偿。那以后，任小姐也彻底打消了药物减肥的念头。

26.2　案例：丈夫儿子要害我

一天下午，市 110 指挥中心的电话响起来了，报案的是一名年近 50 岁的柳阿姨，她说自己的丈夫要谋害自己，刚刚被她发现，丈夫与她争吵之后，离开了家。民警事不宜迟，立马赶到报案的柳阿姨家。

柳阿姨对赶来的民警说，由于自己有糖尿病，家里常常备有降糖药，但是她最近发现，自己吃了降糖药没什么效果，而且还有其他一些不舒服的症状，她怀疑自己的降糖药被丈夫换掉了，甚至是换成了对自己身体有害的药物。但是民警没找到柳阿姨的丈夫，手机也打不通，许多事情无法核实。由于这件事可能涉及刑事案件，民警决定将柳阿姨的“降糖药”带回去进行检验。

就在柳阿姨等待结果的这几天，她又与自己的丈夫吵了一架，原因还是“降糖药”。没办法，丈夫赌气离开了家，到城里的工地打工去了，吃饭睡觉都在工地，偶尔回家一趟看一看。

过了两天，那一瓶“降糖药”的检查结果出来了，民警告诉柳阿姨，这一瓶药的确是降糖药，柳阿姨多虑了。由于柳阿姨身患疾病，民警也就没有对她报假案进行处罚，只是做了一次警告，这件事也就这么过去了。



过了几天，柳阿姨的儿子从省城放暑假回来了，由于知道自己母亲有糖尿病，孝顺的儿子回家以后，家里的家务活也为母亲分担了不少，柳女士心灵上总算得到了一些安慰。

柳女士的儿子从小就有做厨师的天赋，大学三年就和同学住在校外，自己做饭吃，一年多下来，儿子的厨艺都快赶上柳女士了，回家以后的饭菜基本上都是他下厨做的，然而，正是因为儿子主动下厨，让她对儿子也产生的敌意。

这天，儿子从集市上自己配了几包炒菜料，打算让自己炒出来的菜更可口一些，由于炒菜料是自己配的，没有任何的商标，柳阿姨一看到便怀疑这是不是毒药，而且中午炒菜，她亲眼看见儿子向菜里放了这些东西，便问儿子放进去的是什么，儿子有些装神秘地说：“妈，您待会儿吃了就知道了。”

到了吃饭的时候，柳阿姨迟迟不肯吃菜，但是看儿子热情地向自己夹菜，就试着吃了一点，然后就以自己不舒服为由不吃了。儿子以为母亲是真的不舒服，吃不下，也就没放在心上。

到了第二天，儿子炒菜又放了炒菜料，儿子依然向自己母亲的碗里夹菜。

柳阿姨实在吃不下去，就说了一句：“儿啊，你是不是想毒死妈妈呀？”这话一出，儿子有点懵了，说：“妈，您说什么呢，我怎么可能要毒死您呢？”

“那你为什么拼命夹菜给我呀？你炒菜时向菜里放的东西是不是毒药啊？”还没等儿子说话，柳阿姨又说了：“我昨天中午吃了你炒的菜，就觉得不舒服，今天还拉肚子了，不是你炒的菜有问题，我为什么身体不舒服了呀？”



儿子听到母亲这么说，彻底生气了，他说："妈，没想到您现在变成这样了，我好心好意做饭给您吃，您居然来怀疑我，难怪我爸离家出走，您太难伺候了。"说完摔了门就出去了。柳阿姨听到这话，也火冒三丈，冲着儿子的背影说："你滚出去就别回来，你跟你爸都不是好东西，都想来害我。"最后，柳阿姨越想越生气，又拿起电话报了警。

接警的民警再次来到柳阿姨家，柳阿姨像上次一样诉苦，只不过这次针对的是自己的儿子，说自己的儿子在饭菜里下了毒。由于柳阿姨上次报假案就被警告过一次，这次说什么人家都不信，最后打电话让柳阿姨的儿子回来，柳阿姨的儿子当着民警的面吃了几口菜。最后民警要对柳阿姨报假案的行为进行治安拘留处罚，在柳阿姨儿子的劝阻下，罚了 500 块钱算是过去了。不过临走的时候，民警的一句话提醒了儿子："你带你妈妈去医院检查一下，我看她精神有些不正常。"

听到警察这么说，作为儿子，他也觉得母亲的确有些不正常，当天下午，就带着柳阿姨去医院检查了一下，最后医生的检查结果显示，柳阿姨患有一种叫作"被害妄想症"的精神疾病。

经过一个星期的住院治疗，以及丈夫、儿子的陪伴和开导，柳阿姨渐渐恢复了正常的精神状态，与自己丈夫、儿子的感情又和好如初了。

26.3 测试：你有被害妄想症吗？

你有被害妄想症吗？自己检测一下就知道了。

1．你是否怀疑别人在饭菜里下毒，甚至不吃不喝或只吃自己煮的食物？

A　很少有(0 分)

B　有时有(1 分)

C　大部分时间有(2 分)

D　绝大部分时间有(3 分)

2．你是否感觉有人在晚上敲你家门窗、天花板，想进屋来抓你，甚至杀害你？

A　很少有(0 分)

B　有时有(1 分)

C　大部分时间有(2 分)

D　绝大部分时间有(3 分)

3．一个女子独自站在江边，你觉得她在干什么？

A　看风景(0 分)

B　出来放松(1 分)

C　伤心哭泣(2 分)

D　企图自杀(3 分)

4．下了夜班走在回家的路上，发现后面有一位陌生人，你觉得他是在干什么？

A　不知道，不当回事(0 分)

B　和我顺路(1 分)

C　想要伤害我(2 分)

D　想要杀我(3 分)

5．你是否觉得自己患了某种严重的躯体疾病，并且反复找医生看病，重复做各种检查，仍不能消除疑心？

A　很少有(0 分)

B　有时有(1 分)

C　大部分时间有(2 分)

D　绝大部分时间有(3 分)

6．你是否觉得自己的心理活动与行为受到外界特殊东西的干扰与控制，例如无线电、光波、某种射线等。

A　很少有(0 分)

B　有时有(1 分)

C　大部分时间有(2 分)

D　绝大部分时间有(3 分)

7．是否有时坚信自己有非凡的才能、至高无上的权利、大量的财富等？

A　很少有(0 分)

B　有时有(1 分)

C　大部分时间有(2 分)

D　绝大部分时间有(3 分)

8．在风雨交加的夜晚，父母都出差了，只有你一个人在家，这时家里的电话突然响了，你觉得会是谁打电话过来的？

A　打错了(0 分)

B　父母(1 分)

C　派出所(2 分)

D　仇人(3 分)

9．旁边有人在嘻嘻哈哈地谈话，你听不见他们谈话的声音，你觉得他们是在说你的坏话吗？

A　很少有(0 分)

B　有时有(1 分)

C　大部分时间有(2 分)

D　绝大部分时间有(3 分)

10．无论住多么高档的酒店，你是否都要彻底检查一下房间是否有摄像头、窃听

器等监听设备？

A　很少有(0 分)

B　有时有(1 分)

C　大部分时间有(2 分)

D　绝大部分时间有(3 分)

测试标准：

10 分以下：放心，你没有被害妄想症。

10~20 分：你有轻度被害妄想症，有些时候不要顾虑那么多。

20 分以上：你有中度甚至重度被害妄想症，要及时就医。

26.4　揭秘：什么是被害妄想症

被害妄想症是妄想症中最常见的一种，它是精神疾病的一个重要症状，主要是指患者往往处于恐惧状态而胡乱推理和判断，思维发生障碍，坚信自己受到迫害或伤害。

所以患有被害妄想症的病人往往会变得极度谨慎和处处防备，还时常将相关的人纳入自己妄想的世界中。



被害妄想症患者往往处于恐惧状态，感觉被人议论、诬陷、遭人暗算、财产被劫、被人强奸甚至出现幻觉等。严重者会有自杀企图。在性格上也有着特殊的缺陷，如主观、敏感、多疑、自尊心强、自我中心、好幻想等。

妄想症的发病率大约千分之三，女性和男性的患病机会似乎均等，而发病年龄范围十分广。虽然大多数病人都是未婚人士，但有部分在发病前已经结婚。发病前的性格特征多为孤僻、不合群。

在社会发展的某些时期内，会出现被害妄想症病人增多的现象，会引起舆论的广泛关注，也可能会引起人们的各种遐想和评论。

26.5 揭秘：被害妄想症的患病原因

到目前为止，医学界仍未掌握有关妄想症患病原因的足够资料，但一致认为，主要有 3 大因素。



1．生理因素

生理因素是引发被害妄想症的直接因素，通常是由遗传和身体病变所导致。

(1) 遗传

同一家族的人出现多疑、嫉妒、妄想等性格特点的机会较高，从而容易引发遗传性被害妄想症。

(2) 器质性病变

头部受伤、酗酒甚至艾滋病都与妄想症的病因有关，有人猜测是颞叶或边缘区受损，或多巴胺能神经过分活跃所致。

2．心理因素

弗洛伊德强调欲力的过程，认为妄想是从同性恋期退化并固定在原始自恋期的结果。对同性的爱遭到禁止，继而投射成多疑及反叛。其他精神分析学者也强调同性恋、自恋及投射之说。

3．性格因素

(1) 缺乏对其他人的基本信赖，其特点在于使用“否定作用”、“外射作用”来处理其心理困难，而导致系统化的妄想。

(2) 性格敏感、容易猜忌，且比较自私自利，并以自我享乐为目的。

(3) 无法看轻自我界限，分不清自己与他人的看法，也缺乏认识自己动机和态度的

能力。

(4) 内心有一些不可告人的秘密，内疚感和恐惧感非常强，很怕人知道。

(5) 妄想内容除受个人因素的影响，有些病人发病还因为处于特殊环境或长期紧张状态，受社会文化因素的影响。

26.6 治疗被害妄想症的两种措施

被害妄想症病人可能有自杀及杀人的动机，因此应该第一时间对病人的危险性进行评估并治疗，治疗的方式与其他心理、精神疾病治疗如出一辙。

1．药物治疗

治疗妄想症主要依靠药物，但对不同类型的妄想症，应选用不同的治疗方式。抗精神病药是其中一类首选药物。如果病人严重到不愿配合治疗的程度，可考虑使用长效的肌肉注射剂。如果病人情绪波动较大，包括出现精神病后的抑郁，便可使用抗抑郁药物。

2．心理社交治疗

被害妄想症病人需要避免过度的压力。认知行为疗法或会改善病人的妄想，但也只是辅助性的。精神分析治疗法可能会加重刺激，有害无益。如果病人同意，应鼓励其家人一同参与治疗计划，对加快治疗进度有帮助。

26.7 预防被害妄想症的 3 种措施

对于被害妄想症的遗传因素来讲，是预防不了的，所以被害妄想症的预防，主要还是从自己对于自己心情的调控做起，具体措施可有 3 种。

1．注重自身调整

注重培养多种有益的爱好，保持思维开阔、生活的充实，从而净化心灵，愉悦心情，保持乐观、积极向上的生活态度。

2．学会自我控制

如果长时间心情不舒畅，要学会自我控制，上网或到图书馆查阅相关的精神卫生知识，对自己的症状做简单的判断，然后积极地自我调节。

3．适当进行心理治疗

另外，找心理医生做心理咨询是最有效的解决方法，心理医生会针对每个人的情况给出各种解决方案，逐步引导人们重回快乐生活。



第27章

暂时记忆障碍——健忘症

生活中，经常会听到某人说自己记性差。通常情况下，人的最佳记忆力出现在20岁前后，随后，脑的机能开始渐渐衰退，年龄越大，记忆力越低。因此，如果你在青壮年时期，而且没有外部创伤，却出现了记忆力减退，那就极有可能是患有健忘症。

本章就来揭秘什么是健忘症，以及相关的病因、治疗和预防。

27.1 案例：他居然忘了我的生日

小冯在一家公司做文秘工作，上班时间是标准的朝9晚5，而自己的男朋友小江和她虽然不在同一个公司，但是工作时间完全相同，所以两个人每天下了班就黏在一起，恋爱快两年了，关系一直都很好，连吵架都没有过。然而，就是关系这么好的两个人，最近却在闹分手。

事情还得从一个多月前说起，那时候，小江用自己积攒几年的积蓄买了一辆小汽车，作为俩人平时的代步工具。每天俩人同时起床、洗漱、吃早餐，小江先用车将小冯送到公司，自己再开车去公司，然而有一天，小江开着车居然迷路了。

这天，小江开着车从家里出发，行驶到了一半，来到一个十字路口，正在等红灯的时候，他就开始迷茫了，问小冯："你们公司是走哪一条路呀？"小冯还以为小江是在开玩笑："你傻啦，每天都走这条路，你忘啦！"这时候小江一看，自己走错线路了，只好又绕了一圈才回到去公司的路上。

这件事小江自己和小冯都没放在心上，都认为小江是一时思想开了小差，"断片"了。然而，此事并没有因此结束，在以后的日子里，小江经常丢三落四，出门忘记拿文件，或忘记拿车钥匙，有一次下班去接小冯，找了半天才找到小冯的公司。除此以外，小江的精神状态也比以前差了许多，经常开车打哈欠，上班一整天没精神，晚上又经常做梦、失眠。而小冯也只以为小江最近上班太累了，没有想太多。

一天晚上，小冯对小江说："明天去我家，你开车上高速没问题吧？"

小江一头雾水："什么？去你家？什么时候？"

小冯拍了小江脑袋一下："你忘啦，前两天不是说我妈过生日，咱俩回去给她祝寿吗？""我说过吗？不记得啦？"这时候小冯有点生气了："你脑袋都想些什么呢？我早就跟你打过招呼啦，你就没把我的话放在心上。"这时候小江回忆起来一点，但只是模模糊糊的一点印象。

小江知道自己现在陷入两难的境地，对小冯说："亲爱的，要不我们后天回去吧，我明天公司有一笔单子要签，这个单子一直是我接手的，如果我不去，公司会损失几百万的。"

此时小冯彻底发火了："你是不是故意的？你明知道我妈明天过生日，你还故意把公司的事情安排在明天，你不想去就直说，我没有逼着你去，你明天不是有几百万的合同吗？那你就别跟我回去了，我自己回去。"说完，小冯气冲冲地倒头就钻进被窝里去了。

就这样，第二天，小冯回了老家，小江去公司签合同去了。后来小冯从老家回来，俩人虽然和好了，但是这件事情一直让小冯耿耿于怀。



后来有一天，小江的同事向他借几千块钱用一用，但是小江自己的积蓄全都买车了，而且现在工资还没有发，于是就向小冯张了口，小冯也不吝啬，把自己的银行卡给了小江，让小江自己去取。小江开车来到银行，当他想输入密码的时候，突然不记得密码了，没办法，只能打电话给小冯，小冯说："密码就是我的生日再加上咱俩相恋那一天的日期。"

小江挂掉电话，刚要输入密码，又来问题了：小冯的生日是什么时候呀？

没办法，又打电话问小冯，小冯这下是连同上次的一起爆发了，在电话里呵斥了小江："你有没有搞错呀，我的生日你都不记得了？你是不是连咱俩啥时候相恋的你也忘啦？"小江也傻乎乎地承认了自己不记得相恋的日期了。小冯气得立马挂掉电话，最后小江只能灰溜溜地开车回去了。

这件事情当然还没完呢，回家后，小冯就对小江大发雷霆。小江也忍不住了，不就是忘记个号码吗，至于吗？俩人吵得不可开交，甚至都吵到了要分手的程度。正在气头上的小江居然也答应了分手，最后小冯收拾行李离开家，去自己的闺蜜家了。



后面的几天中，小江每天下了班，都去小冯的闺蜜家道歉去，但小冯似乎是铁心了。由于他被白天工作、生活上的事情搞得痛苦不堪，晚上又睡不好，突然有一天，小江差点晕倒在办公室，最后主管担心他有什么问题，给了他半天假去医院检查。

在医院并没有查出什么大问题，只是开了一点安神的药物，但是医生通过问诊，给出了另外一个病症——健忘症，转科后，确诊为健忘症。

小冯得知小江患有健忘症，也原谅了小江，又重新回到了小江的身边，而小江的病经过治疗，很快就恢复了正常。



27.2 案例：我真的忘了

小莲在一家公司做业务员，由于她工作认真、刻苦，毕业两年后，就担任了业务部的组长，工资待遇也成了与她一起入职的同事中最高的一个。

最近，公司接了一个大项目，这个项目的主要任务落在了小莲这一组，小莲为了能够最好、最快地完成任务，几乎每天加班到晚上八九点钟，早上也是第一个来公司的，有的时候忙得连正常的吃饭都难以保障，而到了晚上，又经常失眠睡不着，为了不影响第二天的工作，他经常吃一点安眠药才能入睡。功夫不负有心人，很快，公司的这项任务就圆满地完成了，小莲和她的组员也获得了公司的嘉奖。

从那以后，小莲在公司里可以说是一帆风顺，不仅成了公司其他员工的榜样，也受到了公司领导的重用，公司重要的项目基本上都由她来完成。许多人，包括小莲自己，都认为在公司今年的年会上，小莲肯定会升职，坐上部门主管的职位。为了这个目标，小莲更是刻苦工作，毫不松懈。

然而最近一段时间，小莲总觉得自己的记忆力有所减退，经常丢三落四。有一次，主管找她去办公室谈业务，等到她一出办公室，突然不记得刚刚主管都说什么了，只是模模糊糊有点印象，由于害怕耽误工作，没办法，只能再去问一遍主管。主管也比较奇怪，因为小莲过去从没有过这种情况，便问道："小莲，怎么回事啊？你以前可不是这样的。"

小莲也腼腆地回答道："不好意思，可能是因为最近太劳累了。"

主管也理解，自己手下的"爱将"工作那么刻苦，总会有吃不消的时候。"哦，好吧，平时要多注意休息，不要天天加班。你要是累垮了，我们这个部门可就损失惨重啦！"小莲也知道自己工作过于拼命，但是这似乎已经成了一种习惯，可能短时间内是难以改掉了。

从那以后，这种事情经常上演，主管布置的任务记不起来了，组员开会不知道该说什么了，甚至有一次，公司经理让小莲去完成一项任务，结果忘记自己要去干什么了，又打电话给经理，最后让经理给臭骂了一顿。这是小莲这一年在公司里第一次被骂，这件事也传到了主管的耳朵里，主管对小莲的工作能力也开始怀疑。直到有一次，小莲让公司错过了一笔大的订单，小莲这才意识到了自己的问题。

这天，小莲受公司委派，与另一家公司洽谈并签订合同，为了这一天，小莲做了好几天的工作，因为拿下这笔订单，自己的主管梦就是板上钉钉的事情了。

前一天晚上，小莲服用了一片安眠药，舒舒服服地入睡了，但是这一觉却让她忘记了第二天的任务是什么。由于签订合同的时间为周日，而周日公司是休息的，所以小莲早上起床看了一下手机，上面显示的是星期天，也就没有管它，继续倒头睡觉，



说来也巧，由于手机一个晚上没有充电，刚睡下没多久，手机就自动关机了。

这一下，在签订合同会场的公司可着急了，对方公司已经到了十几分钟了。小莲还没有到，而且这个项目是小莲一手接的，必须要小莲签字才能生效。而小莲此时刚刚起床，懒洋洋地刷牙洗脸。这边的公司代表也快等不及了，反复拨打小莲的电话，但始终是关机的状态。终于，对方公司等不下去了，离开了会场。

这时候，小莲发现自己的手机没电了，便插上充电器，打开手机，一下子发过来许多条短信提醒，小莲拨通了短信提醒中的一个号码，是自己同事的："喂，小何，打我电话什么事呀？"

"哎哟，小莲姐，你怎么才开机呀，你忘了今天是什么日子吗？"

"今天是周末呀，我刚刚起床呢。"

电话那头还以为小莲是在开玩笑呢："小莲姐，告诉你呀，主管刚刚都快气得不行了，你还是自己好好和他解释吧。"说完后，对方就挂断了电话。

而小莲也一头雾水：今天是周末呀，与主管有什么关系呀？说着，她就给自己的主管打去了电话："喂，主管。""你是谁呀？"小莲还以为自己打错了："主管，我是小莲呀。""小莲呀，对了，下周一到公司人事部办理一下交接手续吧，你被公司辞退了。"说完挂掉了电话。

小莲到现在还不知道自己到底是怎么回事儿，就在她收拾房间的时候，发现了自己准备好几天的文件，她突然想了起来：遭了，今天是与别的公司签合同的日子呀，我怎么把这事儿给忘了呢？小莲立马打车到公司，恰好遇见从总经理办公室出来的主管："主管，我……"

"你今天来干什么呀，人事部今天不上班。"

小莲低下头来承认错误："对不起主管，我错了。"

"你错了？小莲，以前你怎么犯错误，我都能原谅你，你知道由于今天你的缺席，我们与对方公司的合作没戏了，我说你是不是故意的呀，想让我在经理面前挨骂？"



“不是的，这件事我真的忘了。”

“忘了？你说什么理由我都相信，唯独忘了，我才不信，你自己准备了那么多天，你能那么容易忘掉？好啦，我也不和你废话了，记得明天到人事部办理好交接手续吧。”

小莲知道自己犯了天大的错误，她自己也不甘心，自己以前好好的，怎么最近那么容易忘记事情啊。

直到有一天，她经过一家心理咨询中心，抱着试一试的心态进去做了个检查，最后检查的结果是偏向健忘症。既然找到了病因，在医生的治疗下，小莲很快就恢复了正常的记忆，而后面要做的就是重新找工作，重新开始奋斗和拼搏。

27.3 测试：你有健忘症吗？

你有健忘症吗？你的健忘症严重到什么程度？自己测试一下就知道了。

1．与人聊天突然被某人打扰，之后很难想起刚才聊到哪里了，说到嘴边的话突然忘记了。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

2．看到非常熟悉的朋友，却突然想不起对方的名字。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

3．早上洗漱时，望着一排牙刷，要反应 5 秒钟以上，思考哪支牙刷是自己的。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

4．刚看完的小说，一合上就不记得内容了，或走出电影院大厅，就不记得电影内容了。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

5．为了找一样东西把家里翻遍了，最后发现它就在自己手里。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

6．买许多东西时，总是漏掉一两件没买。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

7．记不清某件事情是否做过，例如锁门、关电源。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

8．有时已经发生的事情，短时间内却无法回忆起细节。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

9．睡觉多梦，早上醒来感到很疲惫。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

10．莫名感到心慌，伴随着头晕、头痛、烦躁。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

11．忘记应该带走或带来的东西。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

12．说话时突然不知如何表达。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

13．忘记把东西放在哪里。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

14．曾经去过的地方再去时却找不到路。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

15．物品在经常被放置的地方找不到，却在想不到的地方找到了。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

测试标准：

10 分以下：放心，你没有健忘症。

10~20 分：你有轻度健忘症。

20 分以上：你有中度甚至重度健忘症，要及时治疗。

27.4　揭秘：什么是健忘症

健忘症就是大脑的思考能力、检索能力暂时出现了障碍，从而出现短暂的记忆暂停，但是症状随着时间的延展会自然消失。

这里要区别痴呆，这两种疾病虽然症状相似，但是痴呆是整个记忆力出现严重损伤所致，而健忘症是暂时性记忆障碍，它们是两种截然不同的疾病。



健忘症属于脑部疾患，由于生理和遗传的原因，男性的发病率明显高于女性。健忘症可分为器质性健忘和功能性健忘两大类。

1．器质性健忘

器质性健忘就是由于大脑皮层记忆神经出了毛病，包括脑肿瘤、脑外伤、脑炎等，造成记忆力减退或丧失；某些全身性严重疾病，如内分泌功能障碍、营养不良、慢性

中毒等，也会损害大脑，造成健忘。

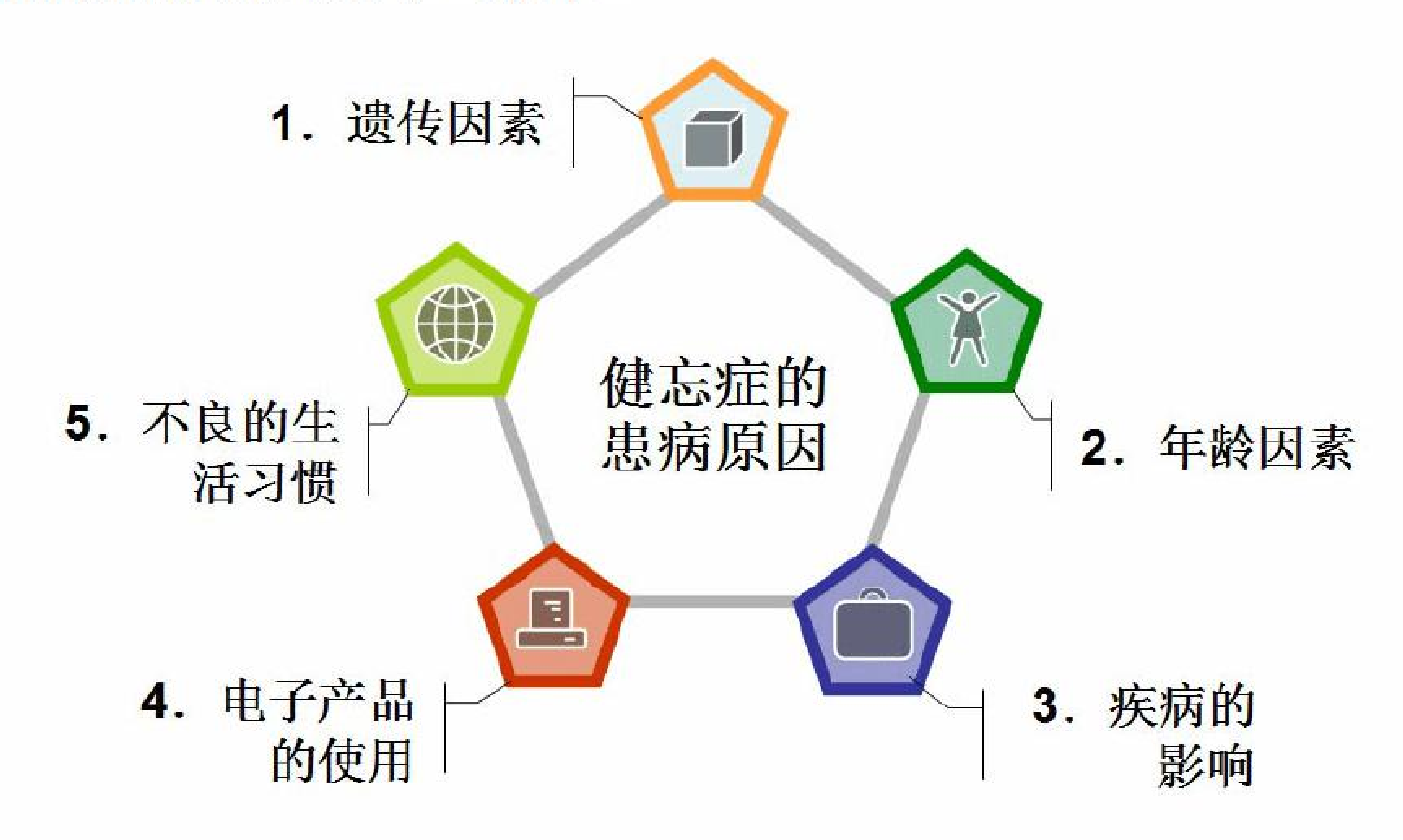
2．功能性健忘

功能性健忘是指大脑皮层的记忆功能出了问题，成年人由于肩负工作重任，精力往往不易集中，学了东西，记忆在大脑皮层的特定部位，常常扎得不深，不如青少年时期，这类原因引起的健忘，称为功能性健忘。

健忘症的主要表现为白天容易头昏，夜间睡眠不好，失眠、多梦、易醒等，心理上出现烦躁，从而导致记忆力下降，甚至还有抑郁的倾向。

27.5 揭秘：健忘症的患病原因

导致健忘症的因素主要有 5 方面。



1．遗传因素

遗传也是引起过早出现健忘的一个主要原因。由于父母有过早出现健忘的现象，这种现象会遗传给子女。因此，如果家族中有过健忘症史，自己的后代应该尽早地做好预防措施。

2．年龄因素

年龄因素是导致健忘症的主要因素。由于随着年龄的不断增加，中老年人的身体各器官功能不断下降，大脑的功能也是如此，另外，神经系统反应的减慢，常常也会引起健忘疾病。

3．疾病的影响

由于长期的疾病的影响，对患者的神经系统，以及大脑，都会产生一定的损害。



长时间的如神经压抑、脑萎缩、头部内伤、脑中毒等脑损伤疾病，都会加速脑细胞的死亡，引起健忘症。

4．电子产品的使用

电子产品的频繁使用，使许多年轻人患上了健忘症。日本科学家发现，25~35 岁的年轻人患健忘症的愈来愈多，而这个年龄段的年轻人，由于经常使用电子产品，造成了大脑利用率相对降低，依赖电脑会使得大脑活动变少，血液的流动也相应降低，以至于影响到大脑的机能，造成记忆力下降。

5．不良的生活习惯

不良的生活习惯也是导致记忆力下降、产生健忘症的主要原因。如喝酒、抽烟等对神经的伤害，通宵加班、读书造成的疲劳，狂欢笙歌造成的失眠或少眠的现象。因为疲劳而引起的健忘并不在少数，它会让记忆力和计算能力大幅度下降。

27.6　治疗健忘症的 4 种措施

健忘症的治疗与其他心理疾病的治疗有很大的不同，主要是因为治疗健忘症没有天然妙药，需寻找发病原因，通过调整、减缓症状，从而渐渐达到治疗的目的。所以，健忘症的治疗是以外在治疗为主的，具体有 4 种治疗方式。



1．多做体育锻炼

健忘症患者需要将体育锻炼视为自己的一种生活方式，真正做到劳逸结合。例如下了班或周末去打羽毛球、乒乓球，逐渐养成喜欢锻炼的习惯。40 岁左右的人群建议每周三次运动，办公室白领工作两小时后，应起身做伸展跳跃运动。

2．与人交流放松

健忘症患者可以根据自己的爱好加入一些社团，利用工作间隙，聊聊自己喜欢的东西，对放松心情有很好的疗效。应尽可能记忆电话号码、物品的名称等，并培养手写、亲自计算的习惯。

3．多听音乐

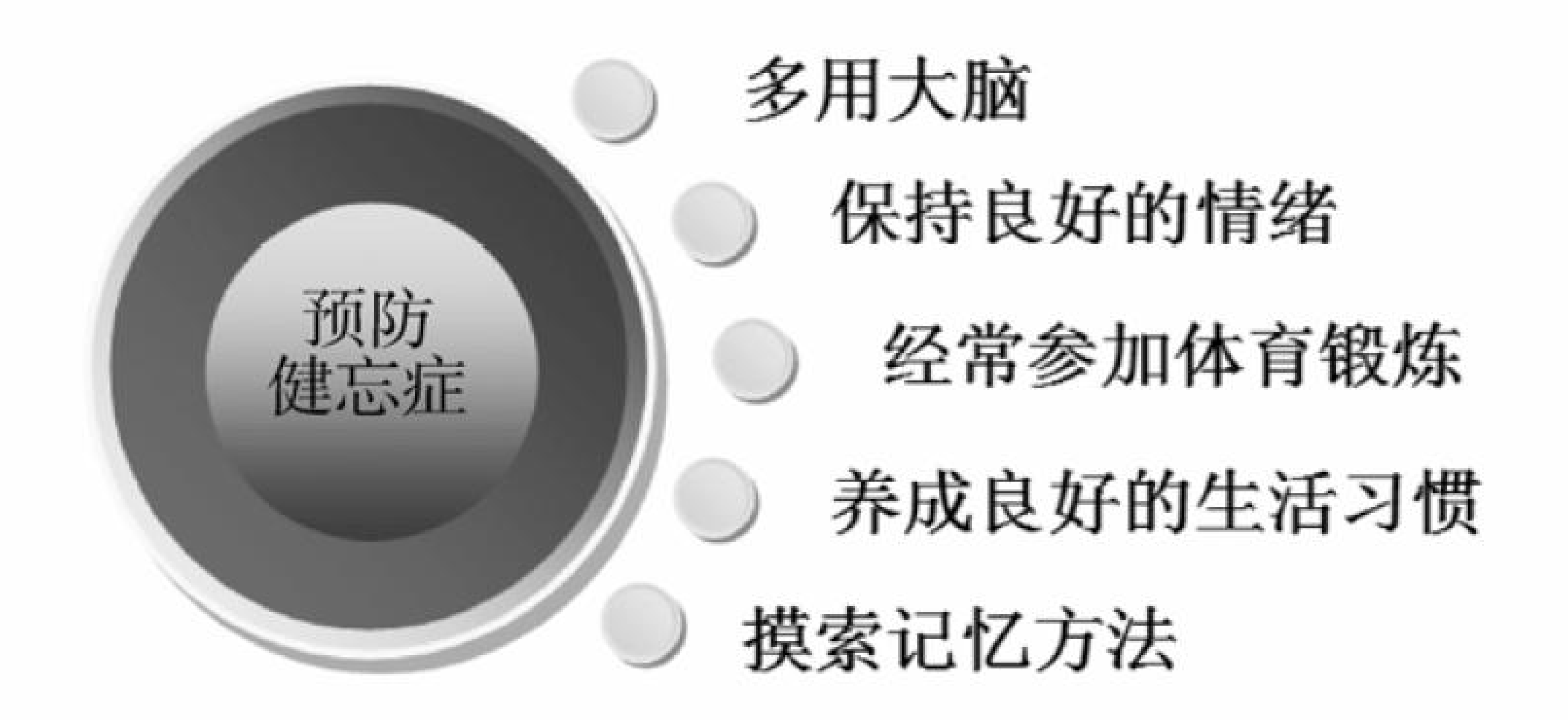
许多白领缺少锻炼，归根结底就是“没时间”。因此可在适当时间，放些旋律优美的舒缓音乐。听音乐可以缓解紧张情绪，调节内分泌，提升记忆力。

4．补充营养成分

健忘症患者体内要多补充蛋白质、微量元素等营养物质，如牛奶、大豆、鱼等。另外，要尽量避免喝酒抽烟，少食口味重的辛辣食物。一些食物中含有相对较多的重金属成分，例如皮蛋、爆米花等食物，如果食用后，这些重金属在体内滞留、蓄积，会造成脑动力的减慢，影响记忆力。

27.7　预防健忘症的 5 种措施

为了避免患上健忘症，在日常生活中，可以进行简单的预防。下面我们就一起来看一看预防健忘症的妙招。



1．多用大脑

大脑就像机器一样，越用越灵活，长时间不用就会生锈。勤奋地工作和学习往往可以使人的记忆力保持良好的状态。尤其是中老年人，要经常看新闻、电视、电影，听音乐，特别是下象棋、围棋，这些可以使大脑精力集中，让脑细胞处于活跃状态，从而减缓衰老。此外，要选择性地记住一些东西，例如至亲的电话号码、身份证号码，或者生活中认为比较重要的东西。

2．保持良好的情绪

良好的情绪有能够使机体的生理代谢处于最佳状态，从而反馈性地增强大脑细胞的活力，对提高记忆力颇有裨益。

3．经常参加体育锻炼

体育锻炼不光是治疗健忘症的方式，其实也是很好的预防措施，它能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，延缓大脑老化、增强记忆力。

4．养成良好的生活习惯

平日里的工作、学习、活动、娱乐以及饮食要有一定的规律，以免造成生物钟的紊乱、失调。尤其要保证睡眠的质量和时间，睡眠使脑细胞活动处于抑制状态，消耗的能量得到补充。饮食方面要多吃含有丰富维生素、矿物质、纤维质的蔬菜水果，这样可以提高记忆力。

5．摸索记忆方法

对一定要记住的事情，可以写在笔记本上或写在便条上，外出购物或出差时，可以列一个单子，将必须处理的事情写在日历上等，这些都是一些可取的记忆方法。

另外，联想、归类都是一些良好的记忆习惯。



第28章

我是谁——失忆症

“失忆”这个词，相信许多人都不陌生，尤其是在影视剧中，剧中人物的头部受到某种程度的撞击后，或身心遭受到某种打击后，就会出现失忆的现象，轻则短暂失忆，重则永久失忆。

本章就来揭秘什么是失忆症，以及失忆症的种类和病因。

28.1　案例：您要在哪下车

乔女士在离家 8 公里之外的一家灯具厂上班，由于最近厂子里要赶制一批灯具出来，全体都进行了加班，乔女士和同事一起加班到了晚上 9 点多，当她走出工厂的时候，已经没有了公交车，没办法，只能拦了一辆出租车，打车回家。

乔女士坐上了出租车，告诉司机目的地，并且与司机聊起天来。正谈得高兴时，司机因有状况而紧急刹车，幸好没有发生任何擦撞，接着，乔女士就沉默下来。当车子开抵她上车时吩咐的地点附近时，司机问她要在哪里下车，她一脸迷茫地说她也不知道要去哪里。没办法，司机在附近绕了几圈，最后只好把乔女士送到了派出所。



在派出所里，民警问乔女士叫什么名字、家住哪里等相关信息，她都说不知道。她身上没有带什么证件，乔女士自己手机的解锁密码也不记得了，所以无法联络她的家人。民警观察到，乔女士似乎不太在意自己不知道自己的身份及地址这回事儿，反而反复问警员刚刚是不是有一场大车祸。

最后民警不得已，将乔女士送到医院急诊科。在医院里，医生也没有检查出乔女士有什么身体上的异常，但她就是说不出自己的姓名及住址，而且看样子不像是说谎。此外，乔女士一直说要赶紧找到发生大车祸的现场，而且情绪越来越不安，所以医生给她开了一些药，让她安静下来。

第二天，乔女士醒来后，很迷惑地问护士小姐，为什么她会在医院里。因为情况没有改善，所以需要住院进一步检查及治疗。这时候，医院的精神科的医生对她进行了诊断，乔女士像是失忆了，医生用药物对乔女士催眠，希望通过引导的方式让她说

出自己的信息。

而这一方法最终管用了，乔女士说出了她自己的名字、住址及电话号码。经联络后，她的丈夫赶到了医院。

原来在两年前，乔女士的丈夫开着大货车带着自己的儿子跑运输，车子在路上发生了交通事故。当时乔女士的儿子及先生均受到重伤，而她只有轻伤，虽然一家三口都没有生命危险，但这却给乔女士造成了心病。这两年中，乔女士只要听到车子紧急刹车的刺耳声音，就会出现类似此次不知自己身份的情况。

通过乔女士丈夫的描述，医生给她的诊断是解离性失忆症。一个礼拜后，她突然恢复过来，但对过去一个礼拜的经过，几乎没有记忆。

28.2 案例：从现在开始

晚上 9 点多，一辆 120 救护车呼啸着将一位车祸病人送到了医院的抢救室。医生通过 CT 等检查发现，这名患者全身多处有外伤，而最主要的则是头颅内有出血，人的意识已经处于模糊状态。医院立即为患者安排了手术，经过连夜 8 个小时的奋战，医生总算将老人从死亡线上给拉了回来。

虽然老人已经度过了危险期，但想要完全脱离生命危险，还需要进行一次手术，因为病情随时可能发生变化，而这次手术风险较大，需要患者家属签字才可以进行手术，所以医生急需与老人的亲属进行沟通。但由于老人身上并没有随身携带有效的证件，无法查找老人的身份，医护人员能够做的就是先等老人醒过来，询问其相关信息，才能找到他的家属。

但令人意想不到的是，醒来以后，老人什么都不记得了。由于车祸的猛烈撞击，再加上头部有血块，导致老人出现了失忆，像家庭住址、亲属姓名，甚至自己的姓名，这些全都说不清楚。这下，医院里的医生可陷入了困境，因为找不到老人的家属，手术就无法进行，那么老人随时都会有生命危险，当然，对于医院来说，就是高额的医疗费无人支付。于是，医院和处理事故的交警便开始一同寻找这位老人的家属。

警方在事故现场经过多方打听，终于在离事故现场 2 公里的村庄找到了老人的家属。由于老人没有子女，老人一直由自己的侄儿照顾，老人也一直将侄儿当成自己的孩子看待，而侄儿对老人也十分孝顺，每天都准备好饭菜让老人到家里来吃。

侄儿听说老人遭遇了车祸，立马赶到医院看望老人。不过，老人认不出自己的侄儿了。后来，老人的侄儿签了字，为老人进行了第二次手术，手术一切顺利，老人彻底脱离了危险期。而接下来要做的，就是让老人的记忆一点点恢复。然而不得不承认，恢复记忆可不是那么简单的，为此，老人的侄儿也想尽了各种办法，一下班就陪在老人身边，但老人始终没有恢复记忆。

不过，在侄儿这一段时间的照顾下，老人已经重新认识了自己的侄儿，虽然对于以前的事情都不记得了，但老人已经进入了正常人的生活，用他侄儿的话说就是："所有的事情从现在开始学，所有的人从现在开始认识。"

28.3 测试：你有失忆症吗？

你或者你身边的人患有失忆症吗？可以通过题目检测一下，由于失忆症患者思维存在障碍，所以在测试的时候，最好是家人可以陪同，被测试者无法选择的问题，家人可根据情况代替选择。

1．你是否丧失过过去经历并且之后又回想起，频率如何？

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

2．你是否记不起来过去不久的某一段时间内发生的事情？

A　否(0 分)

B　有模糊的印象(1 分)

C　是(2 分)

3．你是否记不起来过去不久的某一段时间内某一件重要的事情？

A　否(0 分)

B　有模糊的印象(1 分)

C　是(2 分)

4．你是否因为遭受过痛苦的打击而忘掉某一件或某一段事情？

A　都记得(0 分)

B　潜意识有印象(1 分)

C　全忘了(2 分)

5．你是否对某段时期发生的事情，选择性地记得一些，遗忘一些？

A　没有，都记得(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

6．你是否记得自己的基本信息，包括姓名、地址等？

A　肯定记得(0 分)

B　偶尔会忘记(1 分)

C　经常忘记(2 分)

7．你是否忘记某一件事情之前所有的事情？

A　没有过(0 分)

B　似乎有过，很模糊(1 分)

C　经常(2 分)

8．你自己非常熟悉的路是否会迷路？

A　不会迷路(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

9．你是否对一件事物一直重复着，或一次次地问同样的问题？

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

10．你是否还记得你周围的人和事？

A　全都记得(0 分)

B　有些忘记了(1 分)

C　全忘了(2 分)

测试标准：

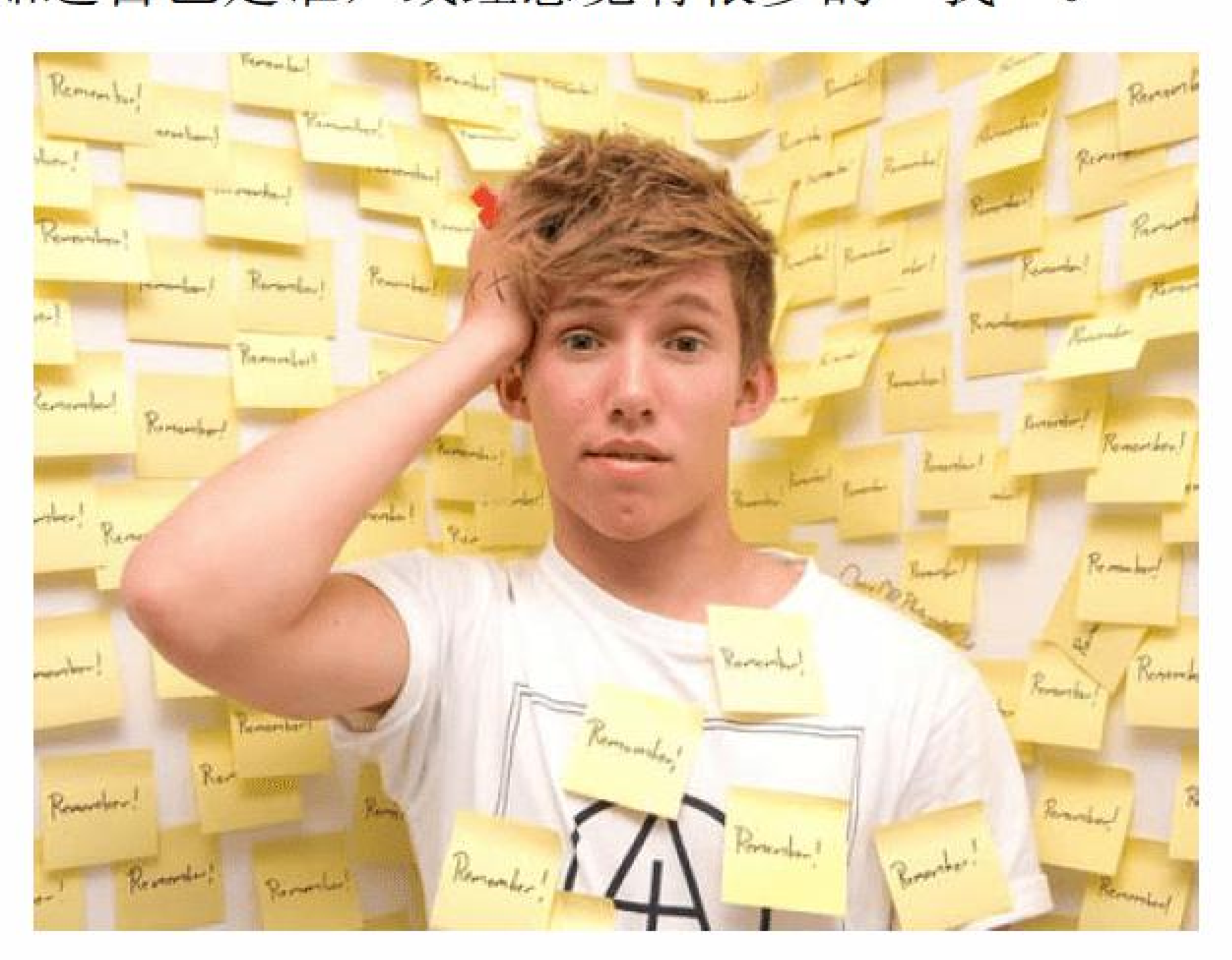
5 分以下：放心，你没有失忆症。

5~10 分：你有轻度失忆症。

10 分以上：你有中度甚至重度失忆症，要及时治疗。

28.4　揭秘：什么是失忆症

失忆症是由于脑部受创而产生的病症，特点主要是意识、记忆、身份或对环境的正常整合功能遭到破坏，因而给生活造成困扰，而这些症状却又无法以生理的因素来说明。患者常常不知道自己是谁，或经感觉有很多的“我”。



失忆症可以根据症状的严重程度分为轻度失忆、中度失忆和中度失忆。

1．轻度失忆

轻度失忆容易忘了刚才发生的事，因此很难学习新的东西。有时候会迷失熟悉的路途，进而会抑郁，不敢外出。

患者在这时候可能仍能好好地上班、下班，与正常人没有太大差别。

但是，若稍微严重一点的，则出差、旅游，或规划事情(如办一个宴会)就有困难，而且其工作效率会明显退化。

2．中度失忆

中度失忆是在轻度失忆的基础上，健忘的情形加重，渐渐地连老朋友的名字、自己以前做的事也忘了。

对一件事一直重复着做，或一次次地问同样的问题。

行为渐渐失控、易激动，怪异地到处游逛。

思考混乱，或有妄想、幻想及幻觉等。

再下去则渐渐地无法自己沐浴、使用厕所用具，以至于大小便失禁等。

3．重度失忆

重度失忆通常连家属和好友都不认得了，甚至连自己是谁都不记得，并渐渐失去与人沟通的能力，会漫无目的地乱叫、打人，完全无法照顾自己。最后连行动及吞食都不会，而需要家人抱上下床及插胃管来喂食。

28.5　揭秘：失忆症的分类

失忆症主要分为心因性失忆症和解离性失忆症。

1．心因性失忆症

心因性失忆症是一种选择性的反常遗忘现象，是指患者对新近重大事件(如创伤、丧亲)因震撼过大、不堪回首而产生的部分性选择性遗忘，或暂时性将记忆解离，使其不出现在意识中的现象。心因性失忆症的症状主要如下。

(1) 患者丧失对过去经验的记忆，但并无生理症状，失忆现象由心理原因形成。

(2) 患者所丧失的记忆，只限于对某段时间的事情不能记忆；有的患者只记得旧事而忘了近事，此种情形称为近事失忆症；有的患者只记得近事而忘了旧事，这种情形称为旧事失忆症。

(3) 患者所丧失的记忆，有的只限于对重要事情失去记忆，这种情形称为要事失忆症。例如，有的患者可能忘记了自己的家庭住址和姓名等信息，但却仍然记得如何开

车等活动。

(4) 心因性失忆症多在遭受痛苦打击之后突然发生，过一段时间之后，也可能突然又恢复记忆。

2．解离性失忆症

解离性失忆症被认为是最常见的失忆症，此病最常见的是对个人身份失忆，但对一般资讯的记忆则是完整的。

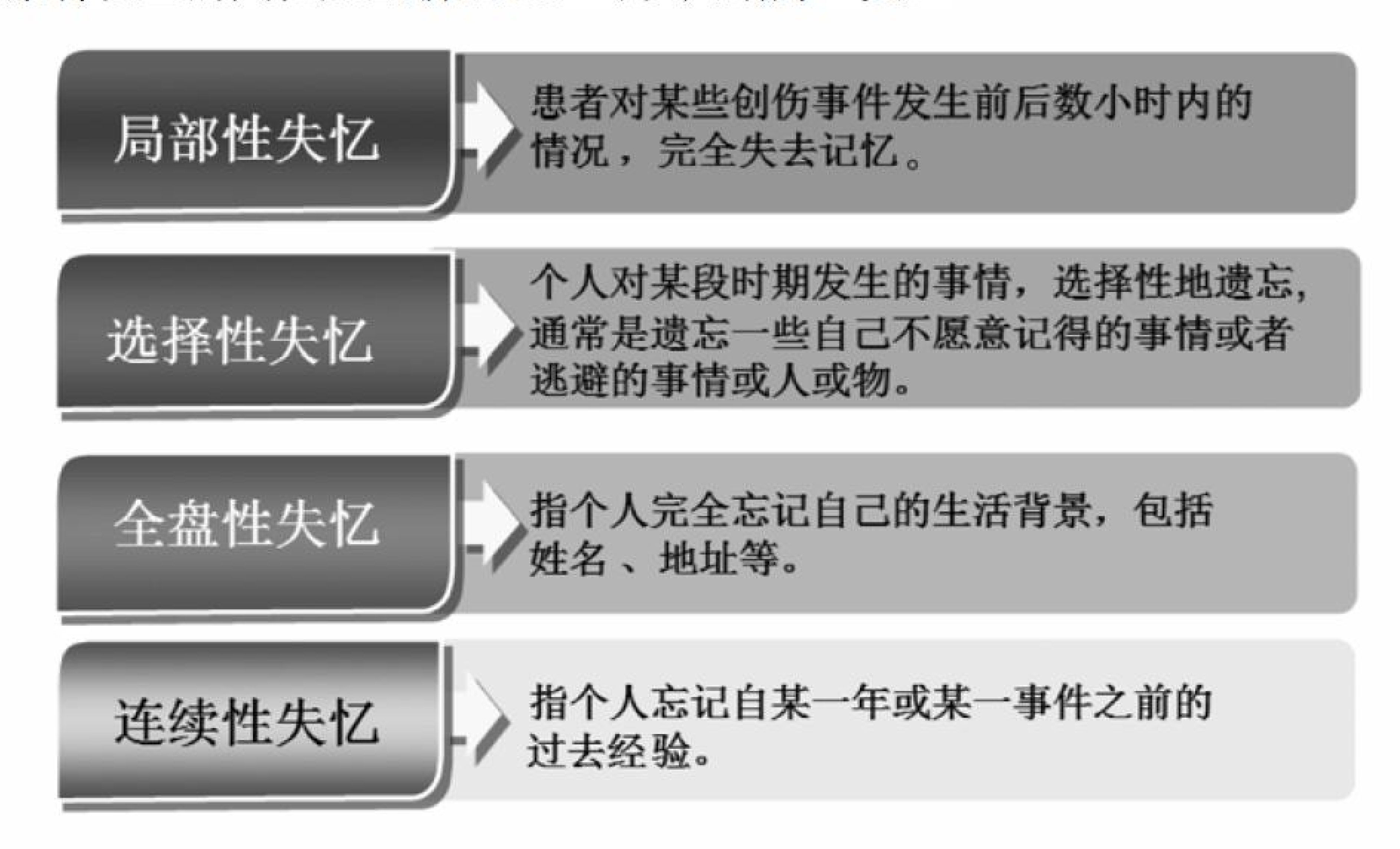
解离性失忆症患者中，女性多于男性，年轻成年人多于年长的。

这一类个案的失忆发作通常很突然，患者会无法回忆先前的生活或人格，且主要是失去过去的记忆，特别是创伤性的生活事件。

除此以外，不同症状的失忆症，所失忆内容的长短也有很大的不同。

例如暂时性失忆一般通过手术、心理治疗甚至是一段时间之后会逐渐恢复记忆。它是个人意识、认同或行为协调突然暂时性地改变，从而记不起来重要的个人事件。而永久失忆则是记忆遗失、损失，有如电脑存储器数据消失，找不回来了。

如果将以上的失忆症重新整理，可以归纳为 4 类。



28.6 揭秘：失忆症的病因

失忆症是一种记忆混乱的疾病，简单地说，就是丧失记忆。**失忆症的原因有器官性原因、功能性原因、思维性原因这 3 种。**

1．器官性原因

器官性原因主要包括大脑因创伤或疾病遭到损害，或是使用某些(通常是镇静类)

药物造成的。功能性的原因是心理因素，如心理防卫机制。这方面的一个例子如歇斯底里的创伤后的失忆症。



2．功能性原因

功能性原因主要是由于大脑官功能退化所导致的短暂性甚至完全的失忆症。这一类型的失忆症在中年老人中较为常见，尤其是男性。

3．思维性原因

思维性原因是最常见的病因，同时也是最轻的患病原因，通俗点儿说，就是想不起来了。例如我们在生活中经常会遇到这种情况，自己下面想要说什么话，如果突然被打断，就不记得了，要回忆很长时间，甚至永远也想不起来。

另外，由于心理素质因素导致的失忆也很常见，就像从未上过舞台表演的人，第一次在舞台上唱歌时，因紧张而导致忘歌词的现象是再常见不过的了。

28.7　治疗失忆症的两种措施

关于失忆症的治疗，在医学界尚无明确的治疗措施，通常是以心理治疗为主，主要有两种治疗方式，最好是两种治疗同时进行。

1．适当处理压力源

适度的倾听、催眠治疗，或以药物辅助的会谈，鼓励病人去克服症状，能够在一定程度上减轻压力。

2．引导回忆

在亲人的不断提示和引导下去回忆，这种方法虽然效果很慢，甚至一辈子都看不到效果，但这也许是针对失忆症患者最简单而且直接的方法。



第29章

青春的躁动——恋爱挫折综合症

爱情是甜蜜的。幸福的爱情能给人带来快乐，有益于男女双方的身心健康。但是恋爱如果失败，也会给人带来强烈的痛苦。

尤其对于青年人来说，在经历一段伤心的爱情之后，往往会患上恋爱受挫综合症。

本章就来揭秘什么是恋爱受挫综合症，及其治疗和预防。

29.1 案例：你穿婚纱，我披袈裟

小戴 16 岁就出来闯荡社会了，由于父母过世较早，是自己的哥哥将自己拉扯大的，现在自己已经独立了，而且哥哥已经成了家，不能再像以前那样照顾小戴了，小戴所有的事情基本上都得靠自己了。

18 岁那年，小戴在自己的生产车间认识了刚刚进厂的姑娘小芳，随后，青春的躁动让小戴对小芳展开了爱情的攻势，经常对小芳嘘寒问暖，工作上有什么不懂的，小戴也非常积极地帮助小芳，甚至小芳生病了，小戴都会买好药，送到她的宿舍楼下。

最后，在小戴热烈的“攻势”下，小芳与小戴走到了一起，二人搬出了工厂宿舍，在公司周围租下了一个小单间，住到了一起。

二人在一起的生活非常开心，一起起床、一起上班、一起下班、一起做饭。两年后，小戴凭借自己的手艺，在市区租了一个五金店面，在自己的努力下，日子说不上富裕，但是日常生活过得还是很充裕的，这样的日子又持续了将近两年。

这一年，小芳被一家公司录用做销售员，虽然工作累了一点，但是待遇比较高，而且还有提成。刚开始的一个月一切正常，但是从第二个月开始，小戴就发现女友小芳不对劲儿了，经常晚上很晚回来，而且用上了一个三千多元的手机，小芳的回答是销售任务比较重，所以经常加班，至于手机，是自己工作努力，公司给予的奖励。

对这些话，小戴基本上是半信半疑。

有一天晚上 9 点多了，小芳还没回来，打她电话也不接，不放心的小戴虽然在店里累了一天了，但还是准备去小芳的公司去看一看。来到小芳的公司，传达室的保安将其拦了下来，说公司 6 点钟就下班了。随后小戴拨通了小芳的手机，小芳在电话里说自己被公司派到两百公里外的相邻城市完成销售任务，小戴虽然没做过销售，但是始终觉得小芳这种理由很牵强，于是他决定在小芳公司门前不远处等小芳回来。

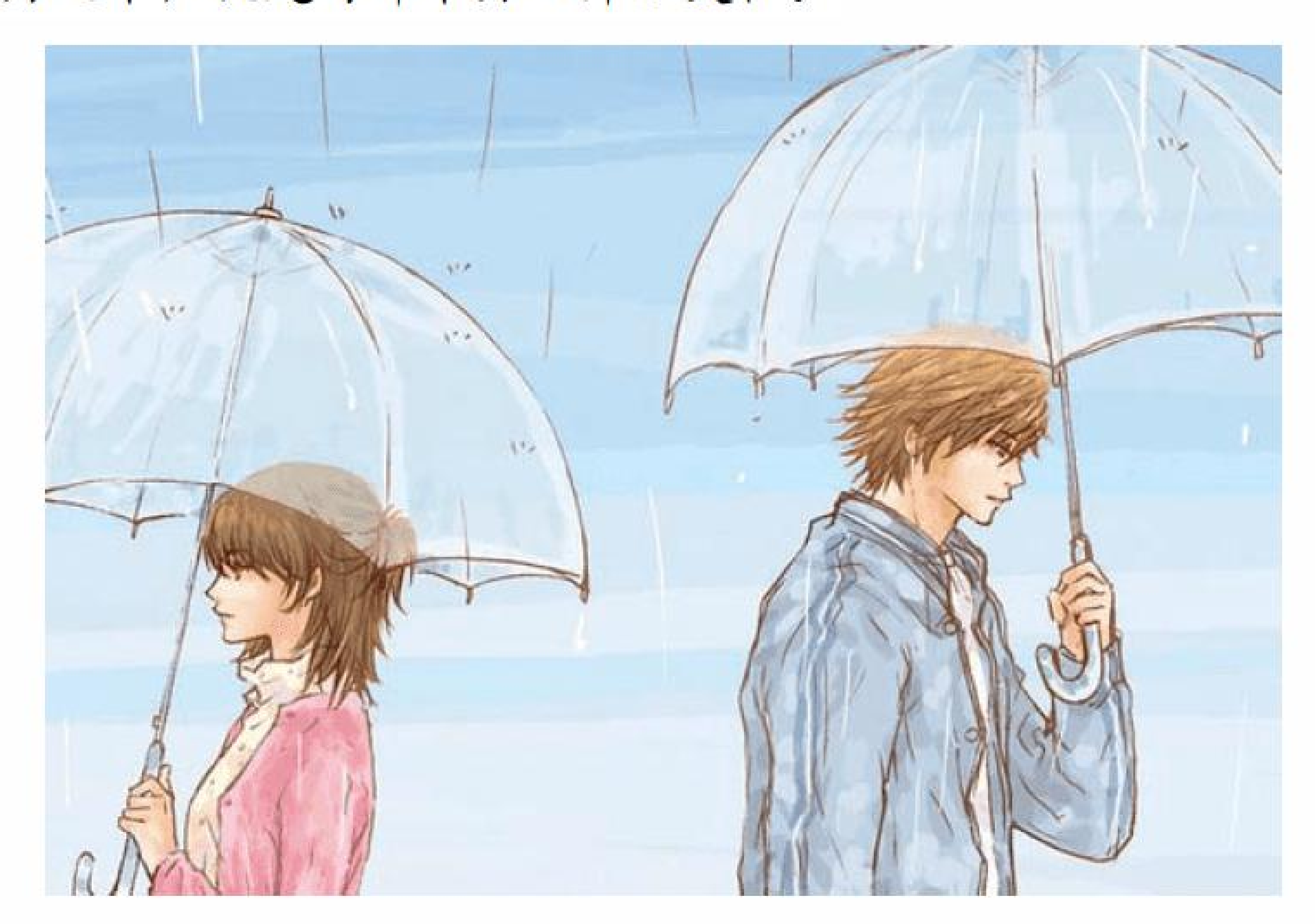
秋季的夜晚虽然不算太冷，但是在寒风中坐了一夜的小戴面容已经憔悴了许多。第二天早上 9 点多，他看到公司门前进入公司的人越来越多，就在这时候，不远处开过来一辆宝马车，从车上下来一位差不多 30 岁的男人，绕过车前，到车的另一侧开门，从车上下来的人不是别人，正是自己的女朋友小芳。小戴还以为是同事顺路将她一起捎回来的，刚准备迎上去，突然看见他们抱在了一起，小芳还亲了那个男人脸颊一下！

小戴彻底明白这一切是怎么回事儿了，哭丧着脸独自回去了。

晚上，小芳回家了，接下来的事情就很容易想到了，小戴和小芳大吵了一架，小芳知道自己瞒不过了，交代说对方是自己公司老板的儿子，他们是在公司组织的聚会上认识的。随后那个男人对小芳展开了追求，而且用自己的手段让小芳当上了部门主管，工资也从一开始的 3000 元，涨到了 7000 元。后来小芳的父亲患了重病，急需用



钱，在双重动力之下，决定与那个男人开始交往。



小戴感觉一切都结束了，自己收拾行李，离开了出租房。后来的日子中，小戴整天醉生梦死，过去一向不抽烟、不喝酒的他一下子全染上了，甚至有一次在酒吧吸毒被抓，由于没有毒瘾，拘留几天便被释放出来了。

刚出来的那几天，他还奢求小芳能够回心转意。但是没几天，他就听说小芳要结婚了。小戴知道他与小芳彻底结束了。感情遭到洗劫的他痛不欲生。

就在小芳结婚的那一天，小戴来到山上的寺庙里，穿上了袈裟、削发为僧了。

29.2 案例：冲动的惩罚

小邱是一所中等职业技术学校的三年级学生，今年 18 岁。最近他一直因为一件事苦恼不堪，因为他喜欢上了同班的女同学惠惠。但是惠惠对他似乎不来电，小邱好不容易鼓足勇气向对方表白，却遭到了对方的拒绝，他心里有些想不开，不过一直幻想只要坚持就一定会获得惠惠芳心的，所以在随后的一个月里，小邱对惠惠展开了疯狂的追求。

按照一般女生的思维逻辑，如果对一位男生没有意思的话，最好是不要与他接触，而惠惠却不一样，小邱给她买的所有礼物，对她所有的好，她都欣然接受，但就是不接受对方的“爱”。对此，小邱也很乐意，因为他认为只要对方接受自己的东西，就永远有可能。

一天周末，小邱打算带着惠惠去市区玩，说市区新开了一家大型的游乐场。

在去市区的路上，恰好遇上自己的好哥们儿，即同一个学校另一个班的小志，由于惠惠一直没有同意与小邱交往，所以小邱在小志面前只说惠惠是自己的同学。于是三人一块儿乘车去了市区游乐场，高高兴兴地玩了起来。

玩得正起劲儿的时候，小志提议说：“那有一个溜冰场，我们去溜冰吧！”小邱可不愿意了，因为他不怎么会溜冰，但又好面子，不好意思直接说，而是说“算了吧，惠惠不会溜冰。”惠惠也说“是啊，我不会溜冰。”

也许小志是想在美女面前好好表现一下吧，就说：“没关系啦，我和小邱都会，我们俩一起教你。”说着就把他们俩拉到了溜冰场。小邱就在心里暗骂小志：怂人，明知道我溜冰不如你，还让我来溜冰。

来到溜冰场上，一开始还好，是小邱拉着惠惠在溜冰，但是小邱自己也老是摔跤，而小志在旁边玩得很自如。这时候惠惠说了一句话：“小志，你来教我吧，小邱他老是摔跤。”这是小志求之不得的，就这样，小志和惠惠在溜冰场上又是牵手又是搀扶的，弄得小邱在旁边很不舒服。最后回家的时候，甚至是小志和惠惠坐在一起，而小邱被冷落在了一边。

回到学校，小邱平下心来，心想，如果小志知道自己喜欢惠惠的话，应该会有所收敛。于是他打电话向小志说明情况，小志听了，在电话里也很爽快地答应了，说以后会离惠惠远一点儿。

然而一切似乎开始向不可控制的方向发展。

从那以后，惠惠经常约小志出来一起吃午饭，一开始小志还有些躲避，但是大美女主动送上门，似乎又有些于心不忍。就这样，他们一起见面的次数越来越多。直到后来，有一次小邱发现他们竟然一起从小志的出租屋里出来。

小邱气冲冲地跑上去，给了小志一拳头。小志也知道自己做得有些过分，不该挖哥们儿的墙角，所以丝毫没有反抗，只是解释说惠惠是去自己出租屋给手机充一下电。

正在气头上的小邱肯定不信这种话，刚要继续抡拳头，这时候惠惠拦住了小邱说：“小邱，你干嘛呀，我又不是你女朋友，你管我跟谁在一起干吗！”

“我不管你跟谁在一起，唯独跟他不行！”小邱的手指指向小志：“好你个小志，亏我还把你当哥们儿，你来挖我的墙角，这事儿你也做得出来？”还好，后来被在外面吃饭的同学赶过来，将他们拉开，才没有再吵下去。

从那以后，小邱、惠惠、小志三个人变成了陌生人，谁也不理谁。就这样，又过了一个多星期。又是一天周末，小邱来到学校，听同学说下午看到小志和惠惠一起在学校周围逛街。听到这话，小邱气不打一处来，自己跑出学校侦查了一番，结果发现惠惠正在小志的出租屋里，而且俩人有说有笑。小邱立马敲门。小志虽然开了门，但他没有想到小邱会做出一件冲动的事情。

小志打开门说：“小邱，你来啦，正好惠惠在我这儿呢！”

小邱看见惠惠坐在小志的床上。其实这间屋子，除了床也没什么可以坐的。

但小邱指着小志说：“小志，我没见过你这么不要脸的，上次打了你，你还真就不长记性。”

这时，坐在床上的惠惠站起来说：“够啦小邱，你不就怀疑我和小志有点什么吗？



我跟他就有什么了，怎么样，关你什么事儿啊，你也不看看你跟小志怎么比，小志什么都会，你看你，除了花钱送我点儿东西，你还会什么啊？”

这话彻底激怒了小邱。而小志却不干了：“小邱，你别听她胡说，我和惠惠之间没什么关系，今天我把她叫过来，就是想让她不要误会我，我只把她当妹妹……”

还没等小志把话说完，小邱已经拿起事先准备好的水果刀刺向了小志的大腿。

小志抱着自己的大腿，倒在地上痛苦不堪。惠惠也被吓了一跳，跑出房间大呼：“杀人啦！”

小邱知道自己闯祸了，他留在原地等着警察来将他带走。而小志虽然伤及大动脉，但经过抢救，已经没有了生命危险。后来小志出院以后，念及兄弟情义，没有起诉小邱，并向法院求情，最后法院只判处有期徒刑 6 个月。

就这样，6 个月以后，当他走出监狱的那一天，得知小志已经离开了这座城市，到别的城市上学了，而惠惠也离开了这座城市，到南方打工去了。小邱为当初的冲动行为感到很后悔。已经接受了惩罚的他，后来时常提醒自己做事要冷静。

29.3 测试：你有恋爱挫折综合症吗？

你有恋爱挫折综合症吗？自己测试一下就知道了。

1．你是否一直或很长时间在默默地喜欢一个人，并希望他(她)能够成为你的另一半？

A 没有过(0 分)

B 有过，但是时间很短(1 分)

C 有过，时间挺长的(2 分)

2．你是否因为向某人表达爱意而遭到拒绝，从而表现得忧伤、颓废？

A 没有过(0 分)

B 有过，但是不是很忧伤(1 分)

C 有过，挺忧伤的(2 分)

3．你是否会因为你默默喜欢的人跟别人有些暧昧而感到愤怒？

A 没有过(0 分)

B 有过，不会很愤怒，毕竟我们没有确立关系(1 分)

C 有过，很愤怒(2 分)

4．你和你的另一半在一起会不会担心对方抛弃自己，从而做事小心谨慎，什么事情都迁就对方？

A 不会，我很自信(0 分)

B 多少有一点(1 分)

C 会，我很担心(2 分)

5．当你向你喜欢的人表白并遭到拒绝之后，你会不会穷追不舍，和他(她)展开持久战，并且整天脑子里全是对方？

A　拒绝后就放弃(0 分)

B　拒绝后还会坚持一段时间(1 分)

C　坚持到底，直到他(她)结婚(2 分)

6．恋爱中，你与你的另一半因为一些小事吵架后，你会不会感到忧伤、烦恼、精神萎靡，甚至是食欲不振？

A　不会，出去转转就好了(0 分)

B　多少有点(1 分)

C　会的(2 分)

7．当你的另一半向你提出分手后，你会不会出现心率加快、心慌、头晕、腹痛等症状？

A　不会，只会伤心(0 分)

B　多少有点(1 分)

C　会的(2 分)

8．当你很不情愿地跟你的另一半分了手之后，你会不会失去理智，做出冲动的事情，如产生报复心理甚至攻击对方？

A　不会，接受事实(0 分)

B　会有些小冲动(1 分)

C　会很冲动(2 分)

9．失恋期间，你会不会很颓废，如玩世不恭，寻求刺激，发泄心中的不满？

A　不会，只会一个人好好冷静一段儿时间(0 分)

B　会有一点(1 分)

C　会的(2 分)

10．如果你的另一半一定要跟你分手，你会不会以死相逼？

A　不会，这样没什么意义(0 分)

B　会尝试一下，但不会玩真的(1 分)

C　会以死相逼(2 分)

测试标准：

8 分以下：你没有恋爱挫折综合症，你的反应基本上都是正常的。

8~14 分：你有轻度恋爱挫折综合症，要学会自我调理。

14 分以上：你有中度甚至重度恋爱挫折综合症，要注意自己的行为。

29.4 揭秘：什么是恋爱挫折综合症

恋爱挫折综合症，是指青年人恋爱过程中出现的过于激动不安、单相思、烦恼、焦虑、忧伤、猜疑、厌恶、愤懑、颓唐等不良情绪，这些情绪会使大脑皮层受到刺激，引起下丘脑功能紊乱，并通过植物神经系统影响到内脏器官，出现病理反应。



恋爱受挫综合症的表现，可分为心理表现和生理表现两大类。

1．心理表现

心理表现是恋爱受挫时的第一表现，也是患者发自内心的一种感受，主要包括如下几个方面。

(1) 羞愧难当，陷入自卑与迷惘，心灰意冷，走向怯懦封闭甚至绝望、轻生，成为爱情殉葬品。

(2) 对抛弃自己的人一往情深，对逝去的爱情充满美好的回忆与幻想。

(3) 自欺欺人，否认失恋存在，而陷入了单相思的泥潭，或者出现既爱又恨的特殊的感情矛盾。

(4) 失去理智，产生报复心理，或攻击对方或自残，从此玩世不恭，得过且过，寻求刺激，发泄心中的不满。

(5) 从此愤世嫉俗，怀疑一切异性，不再相信爱情，看什么都不顺眼。

2．生理表现

恋爱受挫后，还会出现一些生理表现。

(1) 交感神经发放的冲动增加，会导致心率加快，血压上升，胃肠道反射性痉挛，分泌减少，从而出现心慌、头晕、腹痛、食欲减退等症状。

(2) 副交感神经兴奋，可使冠状动脉收缩，从而导致心肌缺血，产生心绞痛、心律

失常、心肌梗塞及猝死的临床综合症。

(3) 支气管痉挛、胃肠道蠕动加快，从而出现胸闷、咳嗽哮喘、腹痛腹泻等症状。

(4) 不良的刺激会使精神失常，引起癔病。

(5) 又哭又笑，语无伦次，或毁坏衣物，自毁面容等。

另外，失恋给人带来的消极心情会间接诱发各种疾病。**人在失恋时带来的烦恼与痛苦，会使体内化学物质苯乙胺含量减少，影响大脑皮质的兴奋与抑制的平衡，使大脑皮层出现抑制状态，造成精神萎靡、无精打采、四肢无力、昏昏欲睡、不思饮食。**

长期的精神和心理症状会导致**机体免疫力下降，易感染疾病。久而久之，还会引起器质性病变，发生冠心病、高血压、哮喘、溃疡等病症。**

29.5　揭秘：恋爱挫折综合症的病因

失恋并不是什么新鲜事，但为什么失恋之后，人的情绪表现有着很大的不同呢？当然，这里除了感情深浅的因素外，还会有人说是多愁善感，总之，就是个人对感情的重视程度不同而已。再加上还有一些天生的悲观主义者、性格冲动者。

当然，这些心理上的表现不是我们探讨的问题，因为人都是有感情的，如果经历一段恋情之后，没有任何情绪上的波动，那也是不可能的。我们要揭秘的是：为什么恋爱不当或恋爱失败后会产生一些生理疾病呢？



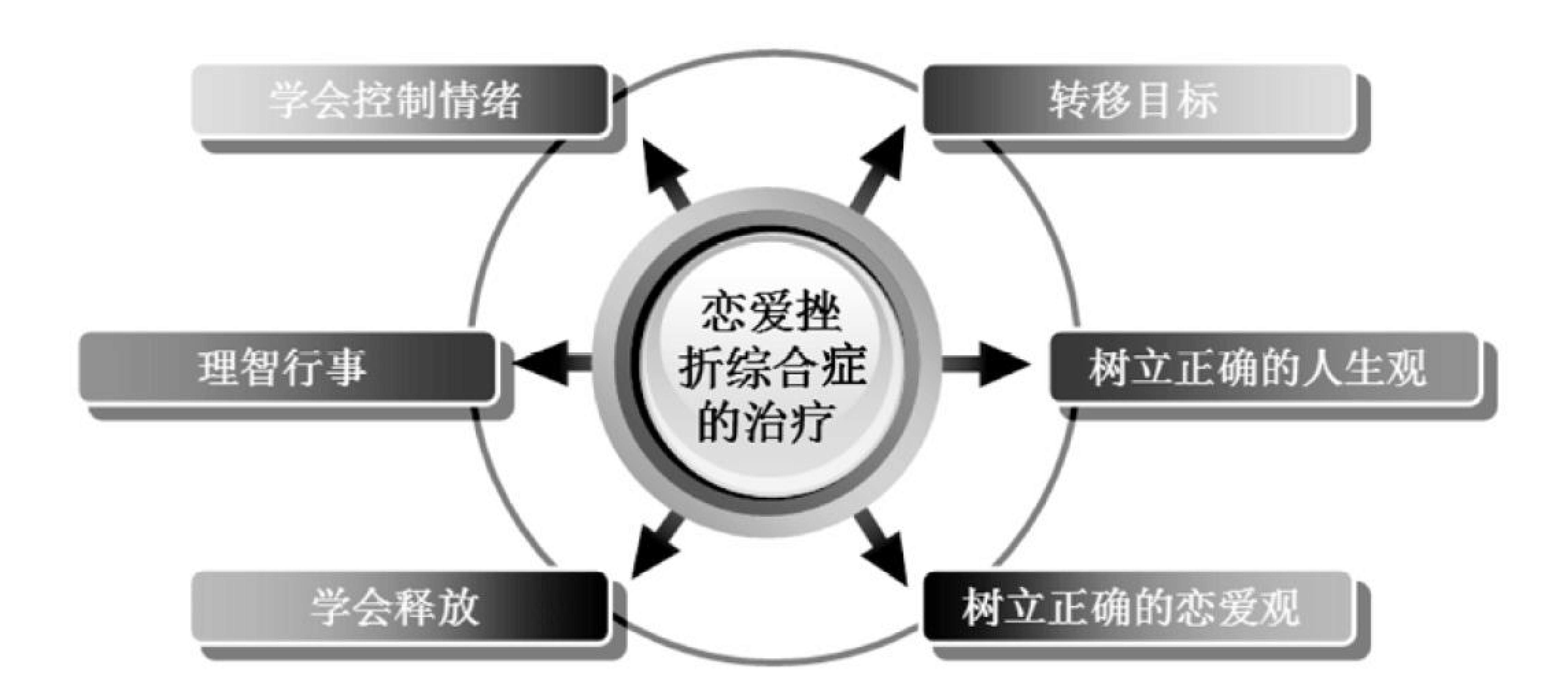
现代医学认为，**情绪是人类的情感反应，精神因素通过大脑皮层影响下丘脑、大脑边缘系统、脑干网状结构及大脑皮层植物神经功能区等与情绪有关的部位。**人体体内的苯乙胺的多少，会控制大脑的精神活动。当恋爱顺利地进行时，身体内的苯乙胺含量增多，会使大脑处于兴奋状态，表现出情绪高涨，欣快无比；当恋爱遇到挫折或失败时，体内的苯乙胺浓度迅速减少，大脑转入兴奋抑制状态，引起情绪低落、懒言



少语、不思饮食等各种症状，长期处于这种消极情绪中的话，人的身体自然就会产生多种生理疾病。

29.6 治疗恋爱挫折综合症的 6 种措施

恋爱挫折综合症可以说是无药可救，因为它纯属心病，治疗的方法主要还是通过心理开导和强化自我内心。在这里，我们总结了 6 种心理治疗的方法。



1．学会控制情绪

要心胸开朗、豁达大度，学会控制自己的情绪，即使在恋爱中遭到坎坷，也不要悲观失望，应正确去处理。

2．转移目标

许多人认为，忘记一段伤感的恋情就是重新一段新的恋情，可以摒弃挫折，在事业和生活中确立一个新的目标。

3．树立正确的人生观

每个人在年轻时，都会有各种烦躁不安和想要宣泄的情绪，对于恋爱挫折综合症的情绪，不要沉迷于其中。时间会带走一切，这个世界上，有很多其他重要的事情。

4．树立正确的恋爱观

要有正确的恋爱观，失恋者应该从失恋中取得正面或反面的教训，用坚强的理智克服脆弱的感情。

5. 学会释放

可以找个好朋友倾吐自己的不幸，争取得到真诚的劝慰，把郁结在心头的烦恼发泄出去；同时，可以听听轻松的音乐，参加文体活动，练习书法绘画等，既可陶冶情操，又能转移情绪，消除烦恼。

6. 理智行事

失恋后绝不能因此而视对方为敌人，采取暴力手段。

29.7 预防恋爱挫折综合症的 4 种措施

恋爱受挫、失恋，这些问题在生活中是难以避免的。你喜欢一个人，那个人不一定喜欢你，你开始了一段恋情，并不代表这段恋情会走到生命的终点。所以恋爱受挫综合症的预防不是让我们如何恋爱，而是教我们在恋爱中如何少受甚至不受感情伤害，如何正确认知我们在恋爱中的个人行为。

1. 不盲目恋爱

盲目恋爱的情况多出现在大龄女青年身上，由于害怕自己成为“剩女”，在选择自己的另一半时会降低门槛、得过且过，当发现对方不合适的时候，已经投入了太多的感情，难以自拔，从而受到挫折。

2. 做好心理准备

恋爱受挫感到伤心并不可怕，怕的就是这种伤心一发不可收拾，甚至有极端的行为。所以在恋爱中，如果发现自己将要失去或受到挫折，要能够提早做好心理准备，对于那些来得比较突然的挫折，更要能够控制住自己的情绪。

3. 放宽心态

恋爱中的心态很重要，对于一个不确定性的未来不要看得太重，否则到最后受伤的是自己。另外要有心理准备，没有踏入婚姻殿堂的爱情永远都有破灭的可能，所以自己要有应对这种可能的心态。

4. 学会释放

女生有闺蜜，男生有哥们儿，恋爱中受点挫折，不要自己闷头伤心，甚至做出极端的事情。多与朋友聊聊天，女生向闺蜜倾诉，男生找哥们儿喝顿酒，也许这件事就过去了，跟没发生过一样。



第30章

人无完人——普通人格障碍

人格障碍通常泛指一切心理障碍，它们有共同的特征，每一种病症又有其独特的症状。

我们人类不是十全十美的，每一个人多多少少会有一点心理障碍，关键就是看这种心理障碍的严重程度。

本章以及后面几章就来揭秘一下什么是人格障碍、它们的种类都有哪些，以及相关的治疗和预防。

30.1　案例：调皮的学生

小廖是一名 11 岁的小学五年级男生，由于家庭经济条件好，营养上佳，因此他身体强健，终日跑跑跳跳，忙个不停，毫无倦意。小廖的体育很好，上台唱歌演出亦有才华，深受老师喜欢，学习上的智力也不错。

然而就是这样一个活泼可爱、充满活力的小伙子，一个月前却发生了翻天覆地的变化，他从一个活泼聪明的学生，变成了经常违反课堂纪律，用小虫吓唬女同学，搞得她们大喊大叫并引以为乐的坏学生。为此，小廖也成了学校的“突出”人物。

有一次上课，老师在讲台上正在讲课，小廖就在台下不断小声接话，动不动还与同桌聊两句儿，甚至不时地惹是生非，老师当即指名批评。

小廖被批评后，虽然立刻安静了一会，过后还是我行我素的。下课后，他也经常欺负其他同学，有一次，因为同学的一句话，便与那位同学对打，对方被打得头破血流，他自己头上也肿了几个包，即便是这样，他也毫不改悔。

之后，老师叫他写检查。他当时声泪俱下，表示要痛改前非，写的检讨亦很深刻，过后却依然如故，成了全校最出名的“顽童”。校长和班主任甚至都说：“只要小廖能够教好，世界上没有什么教育不好的学生。”。



为此，老师经常向家长告状，小廖也常常被父母关在房间内痛打一顿，他又哭又讨饶，似乎教训还蛮深刻有效的。但是过不多久，又会旧病复发。

近期由于贪玩，不断惹事儿，被老师和同学厌恶，学习成绩也逐渐下降。直到有一次，小廖将小猫残忍地勒死，父母看小廖毫无同情心，才觉得他心理出了问题。

在与家人相处时，小廖的情绪时常冲动、失衡，无自制、自控能力。父母多次带他咨询门诊、辅导，服用中药、补品，但是效果并不佳，其心理和行为毫无改善。

最后，父母只好将他送到精神科就诊，也正是这一次诊断，他们才知道小廖患的是“人格障碍”心理疾病。

30.2 案例：孤独的尖子生

小余是一名学习成绩优秀的大一学生，但总怕同学跟自己学东西，因而回避同学，内心非常孤独，在学校与同学相处得不是很愉快，甚至与其他同学完全隔离开。

到了大二的时候，小余总是感觉心跳会突然加快，同时伴有胸闷、整夜睡不着、手抖、神经紧张等症状，变得精神状态极差。再往后，无论是学习上还是人际关系上，他都觉得压力重重，非常焦虑。再加上性格内向、敏感、多疑、自卑，使他在学校里成为大家厌恶的对象。



其实，小余出现这种情况并不是没有原因的，他家中是三代单传，全家人把所有的希望都寄托在他身上。所以上学后，自己的成绩似乎成了关乎家人喜怒哀乐的重要因素。考试稍有不理想，便认为对不起父母。

终于到了后来，小余的成绩开始大幅度下滑，他的情绪也越来越敏感，并自述童年充满了黑暗的阴影，一点儿也不开心。

后来，学校心理老师找到了小余心中的症结，怀疑是有人格障碍。经过老师循序渐进的辅导，他在认知和行为上积极地进行了调整，逐渐恢复了正常，与同学之间的关系也缓和了很多。

最后，通过自己的努力，他将落下的功课补了回来，顺利地毕业了。毕业后找到了一份不错的工作，而且在工作中经常帮助别人，从中体会到了从未有过的成就感，人际关系渐渐恢复，自己也变得轻松愉快了。

30.3 测试：你有什么样的人格障碍？

每个人都不是十全十美的，总是会有一些人格障碍存在的，那么你容易有怎样的人格障碍呢？不妨做个测验，帮你找到答案。

1．你平常的作息是否十分不正常？

A 很正常，因为工作或上课的关系(1 分)

B 不是很正常，早上需要闹钟叫醒(3 分)

C 非常不正常，睡觉时间常常颠倒(5 分)

2．在朋友面前你是否常过度吹嘘自己的能力？

A 不多，让别人慢慢来了解自己(1 分)

B 在有好感的人面前可能就会这样(3 分)

C 常常会这样，也不知道怎么才改得了(5 分)

3．你是否平时有暴饮暴食的习惯？

A 很少，三餐还算规律(1 分)

B 不会，不过三餐时间有时不固定(3 分)

C 会，看到饭馆就想大吃一顿(5 分)

4．你喜不喜欢被人约束的感觉？

A 还好，只要合理都可以接受(1 分)

B 不喜欢，可能会想反抗(3 分)

C 不喜欢，可能直接撕破脸走人(5 分)

5．跟朋友相处，你常有怎样的困扰？

A 朋友很少，大家对我好像也不怎么友善(1 分)

B 很难有知心朋友可以倾吐心事(3 分)

C 感觉在团队中都是自己配合别人(5 分)

6．看到朋友在一旁议论纷纷，你会有怎样的反应？

A 应该不关我的事吧？！不管它(1 分)

B 很好奇，会凑过去了解状况(3 分)

C 会不会是在讲我的坏话(5 分)

7．最受不了什么类型的朋友？

A 自私自利，一毛不拔的朋友(1 分)

B 死不认错，又爱推卸责任的朋友(3 分)

C 情绪相当不稳定的朋友(5 分)

8．遇到有好感的异性，你通常会有怎样的反应？

A　跟踪调查其一切(1 分)

B　制造巧合偶遇，增加见面的机会(3 分)

C　会在心中幻想为自己的男女朋友(5 分)

9．假如已经有了另一半，允不允许自己有出轨的可能？

A　可能，保留自己谈恋爱交朋友的权利(1 分)

B　会去认识，做做朋友应该没关系(3 分)

C　只可能心动，绝不可能有任何发展(5 分)

10．想到什么会令你最控制不住自己的情绪？

A　工作或课业上的压力(1 分)

B　人际关系产生的压力(3 分)

C　感情问题产生的压力(5 分)

测试标准：

10~20 分：你容易对现状产生不满，生活中难免的小摩擦或是不如意都会让你抱怨连连，仿佛全世界都对不起你一样。感觉“处处碰壁”的你很容易情绪不稳定，你也很难克制自己一时的冲动。

21~30 分：你对喜欢的人或事物可以紧抓着死缠不放，对不喜欢的人或事物，则是极端厌恶，甚至展开毁灭性报复。尤其对于自己得不到的东西，更可能由爱生恨，想尽办法去毁了它，这种性格的人通常是情杀事件的高危人群。

31~40 分：你非常在意旁人对你的意见和想法，你喜欢尽所能地去表现自己，也喜欢站在领导地位，对他人有支配欲，有时常得罪朋友而不自知。

40 分以上：你非常以自我为中心，旁人甚至包括情人都只算是红花绿叶、你的陪衬和点缀，很难有对等关系的存在。在自我优越感意识的作祟下，讲话自然高姿态，对任何东西都喜欢指指点点，也无法忍受旁人出现对你权威的挑战。

30.4　揭秘：什么是人格障碍

人格障碍是指明显偏离正常轨道且根深蒂固的行为方式，其人格在内容上、性质上有别于常人，由于这个原因，自己会遭受痛苦，且周围的人也会遭受痛苦，给个人或社会带来不良的影响。

人格障碍通常开始于童年、青少年或成年早期，并一直持续到成年乃至终生。部分人格障碍患者在成年后有所缓和。

在临床上，可见某种类型的人格障碍与某种精神疾病关系较为密切，如精神分裂症患者很多在病前就有分裂性人格的表现，偏执性人格容易发展成为偏执性精神障碍。人格障碍也可影响精神疾病对治疗的反应。



人格障碍的症状主要有以下几点。

(1) 障碍从早年开始就出现，一般在青春期开始，男性可以有更早的表现。

(2) 可能存在脑功能损害，但一般没有明显的神经系统形态学病理变化。

(3) 人格偏离的牢固性一旦形成后，不会改变，矫正困难，预后不良。但到40~50岁以后，可渐趋缓解。

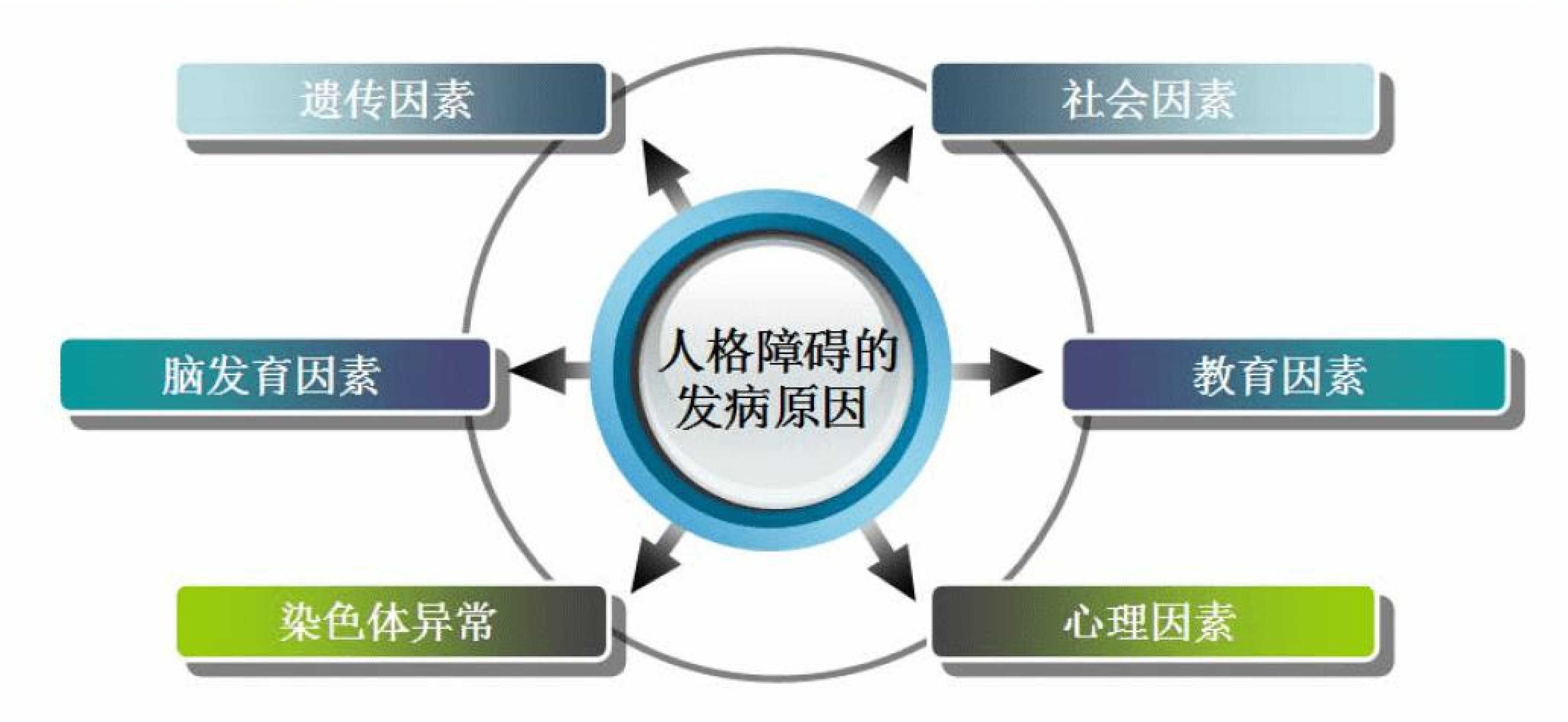
(4) 对人格缺陷缺乏自知力，不能从过去的生活经验中吸取教训。

(5) 人格障碍主要表现为情感和行为的异常，但其意识状态、智力均无明显缺陷。一般没有幻觉和妄想，可与精神病性障碍相鉴别。

(6) 人格障碍者一般能应付日常工作和生活，能理解自己行为的后果，也能在一定程度上理解社会对其行为的评价，主观上往往感到痛苦。

30.5 揭秘：人格障碍的发病原因

人格障碍的发病原因迄今尚未完全阐明，但通过把一些患者与正常人进行对比，不难发现他们与正常人的异常之处，所以人们也就逐渐认同这些异常就是病因所在。



1．遗传因素

有研究证明，人格障碍患者的亲属中，人格障碍的发生率较高。血缘关系越近，发生率越高。

2．社会因素

强烈的精神刺激会给儿童的个性发育带来严重影响，不合理的教育可导致人格的病态发展，缺乏家庭教养或父母的爱是发生人格障碍的重要原因。另外，恶劣的社会风气和不合理的社会制度，均可影响心身健康，与人格障碍的发生有一定的关系。

3．教育因素

父母对子女的遗弃、虐待、专制、忽视、溺爱和放纵可以影响子女的人格发育。

4．心理因素

幼年失去母爱或父母死亡或遭受其他精神创伤也可影响儿童的个性发育。

5．染色体异常

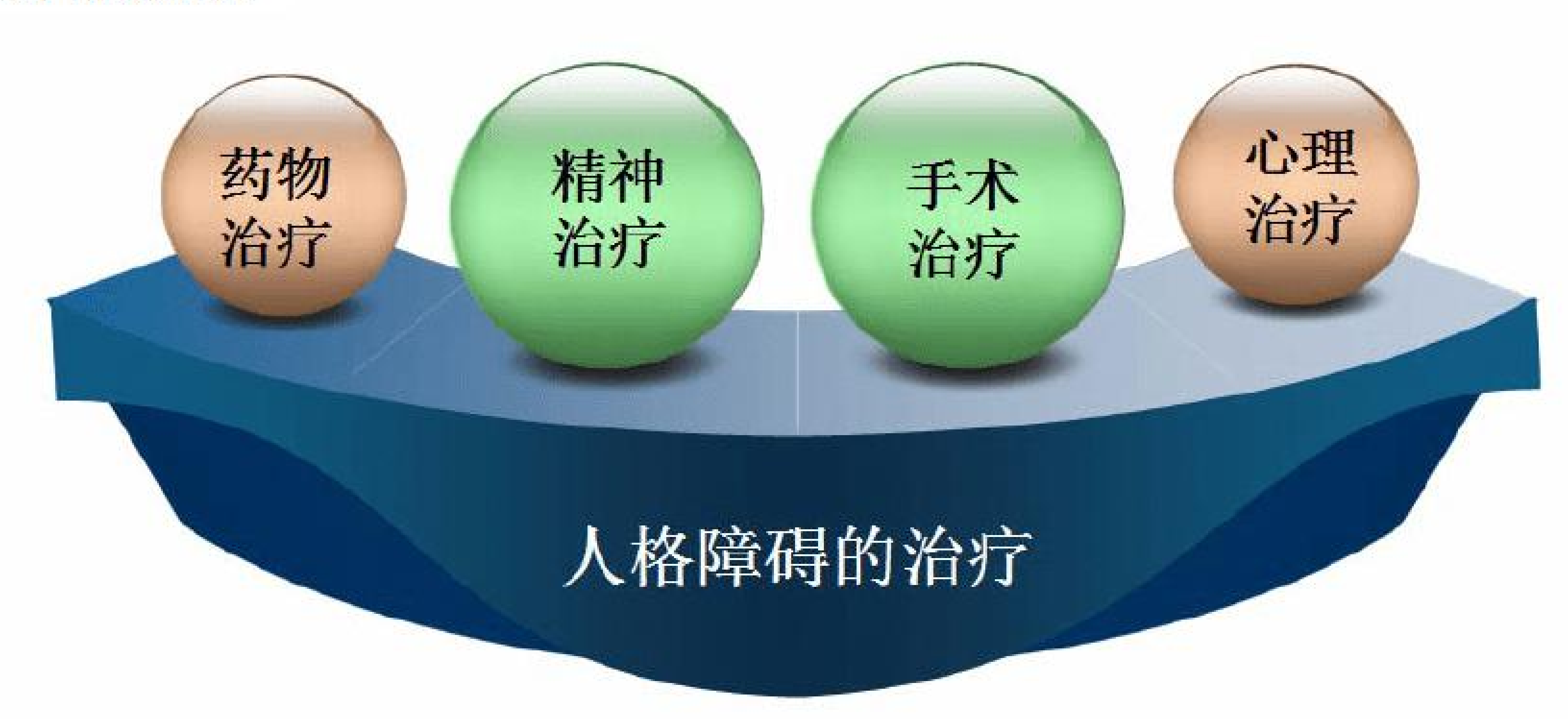
47XYY 综合症和 47XXY 综合症患者中，有人格障碍的患病率也非常高。

6．脑发育因素

研究发现，情绪不稳定型性格障碍的人有较多的神经系统软体征，通过患者脑电图发现，57%的患者的脑电图较为异常，且多表现在前颞区，所以问题可能出在网状激活系统或边缘系统上。

30.6　治疗人格障碍的 4 种措施

对于人格障碍，虽然没有较好的治疗方法，但只要以积极态度进行矫治，会对症状的缓解有所帮助的。





1．药物治疗

尽管药物的疗效甚微，但作为改善某些症状的对症治疗，并非无益。例如，情绪不稳定者可少量应用抗精神病药物；具有攻击行为者可应用少量碳酸锂，亦可酌情试用其他心境稳定剂；有焦虑表现者可应用少量的苯二氮卓类药物或其他抗焦虑药物。

2．精神治疗

精神治疗是在精神支持性治疗基础上的行为治疗，或通过参加治疗性团体组织的活动，以控制和改善其偏离的行为。

3．手术治疗

颞叶切除或立体定向手术可改善一些人格障碍的表现，但应严格掌握适应症。

4．心理治疗

人格障碍的治疗以心理治疗为主，但治疗的主要目标不是试图在短期内改变患者的人格模式，而是帮助患者寻求到一种与自己的人格特点冲突较小的生活途径，这样便可以减少患者由于与周围环境冲突所产生的痛苦。

30.7　预防人格障碍的 5 种措施

人格障碍一旦形成，就不易矫正，所以，预防就显得尤为重要了。



1．具有积极健康的主体意识

积极健康的自我意识对于个人的人格成长有着十分重要的意义，尤其对那些主体意识淡薄，对自己缺乏尊重，对他人也缺乏尊重的青少年的健康人格培养更具有重要的意义。它表现为以积极的态度认识自我的存在，并接受和尊重自己，对自己的能力和潜力有信心。

2．正确认识和评估自己

奉行自我认可的原则，不抬高和夸大自我，也不认为自己一无是处，不过分贬低自己，而是实事求是地客观评价和定义自我。在此基础上，社会、家长能更清楚地了解青少年，青少年更能看清和认识自己，从而能更好地朝着确定的方向去实现自我。

3．要有较强的自主性和独立性

青少年要做自己的主人，能独立自主地认识和处理事情，具有较强的创造动机和创造才能，能通过积极的主体的活动，把各种影响“内化”为自己的心理意识，并通过细致的鉴别吸收，最大限度地利用自己所接受的东西，开发自我能力与潜能，展示自我优点，能正确了解、认识、评估自己，并能自我承认和接受这种评价。

4．培养自己的交际能力

21 世纪是信息和科技的社会，较强的交际能力和良好的人际关系可以获取丰富的信息，拓宽自己的知识面，由此，才能更全面完好地塑造自我和实现自我。

同时，较强的交际能力和良好的人际关系也是人们追求亲情、友情、爱情等情感寄托的需要，并且还是青少年培养健康人格心理的需要。

5．具有较强的开放性态度

这种开放不仅是对自身经验和体会的开放，而且是对新的观察方法的开放。青少年必须对先进的科学技术、思想文化等，以积极的态度加以吸收，并将其整合，融化为自我的信息。



第31章

以自己为中心——偏执型人格障碍

偏执型人格障碍是人格障碍的一种。

许多人对人格障碍比较了解，但是对于偏执型人格障碍知道得并不是很多。

本章就来揭秘什么是偏执型人格障碍，以及相关的病因、治疗和预防措施。

31.1 案例：一位患者的心态自述

我愿意接受心理治疗，但是我不承认自己心理方面存在问题，更不相信你们说的什么偏执型人格障碍。你们要问我的性格为什么会这样，我只想说这是我的个性，这是我成年以后独有的性格。

18 岁时，我是一名大一新生，我的学习成绩相当好。平常，我很喜欢与同学交谈，因为我是校篮球队的，但是我渐渐地觉得，他们在嫉妒我的才能，总是用一种异样的目光看我。有一次我问了他们是不是嫉妒我，虽然他们否认了，但是我觉得他们说的不是真话，是在为自己辩解。

后来，与我一起交谈的同学越来越少了，甚至开始躲避我，这恰恰证实了我的猜测，他们自认为与我不是一个平台的人，因为嫉妒我的才能，所以才不敢跟我接近。

后来，我觉得自己的能力不是一般的强，甚至连我的老师都逊我三分，于是我开始爱顶撞班主任。对于我的任课老师，我觉得他的想法经常是错误的，但他们似乎在嘲笑我，反而说我是错的，这真是可笑。于是我办事开始我行我素，说话办事全凭个人意愿，因为我具有比他们更强的能力和智慧。但是，有时结果似乎不是很理想，但那并不是因为我的能力存在什么问题，而是客观原因造成的。

我从不管别人的喜怒哀乐，因为我认为我在他们的眼中属于人见人恨的那种人。他们既然这样想，我还懒得跟他们交往，我更乐于自己独处。但我对别人的怀疑却丝毫没有减少，甚至更加敏感。

毕业之后，我开始了工作，我对任何人，包括公司里的同事，甚至自己的父亲，不管他们做什么事，说什么话，我都从心里怀疑。我为什么要信任他们呢？如果信任他们，说不定哪天他们就会利用我的信任加害于我。

这不是，前段时间，由于自己太容易相信别人，差点就被人利用了。我属于总公司的员工，结果领导要将我调离总公司，去一个下属公司当了一名普通工作人员。

为什么要调离我？当时我就猜想肯定有人搞鬼，他们嫉妒我的才干，担心我抢了他们在公司的风头，所以容不下我。为此我感到愤愤不平，我觉得领导这样对我，实在是很不公平，而领导说我一直搞不好同事关系，给我安排工作我的异议总是很多。

可我为什么要与那些人搞好关系呢？我的上司既然不理解我，我就写匿名信给公司总经理，打我领导的小报告，我非把他搞垮不可。但是让我生气的是，我女朋友居然劝我算了。我不听，她就说我有神经病。我有什么问题啊，我看是她变心了。

后来，在公司我注意到，我女朋友每次来找我，与我那位领导的眼神都很特殊，好像是在眉目传情，甚至背着我私下交谈。所以后来，我就不准我女朋友到我单位找我，并且我还要在私底下调查他们俩，如果他们俩真有什么，我可饶不了他们。





31.2 案例：大龄剩女的心病

两年前，28 岁的小钱处了一个男朋友，一段时间后，小钱觉得对方在自己眼里一点优点都没有了，于是两人分手。从那以后，小钱就觉得找对象的事情是最重要的，其他的事情可以什么都不做。“如果找晚了，剩下的就没有好的了。”

本着这样的想法，去年一年，小钱开始不断地相亲处对象，甚至连工作都没心思了，一年的时间里，小钱先后相处和相亲了近 60 个对象，最好的一个男生小钱也只与人家相处了 10 天左右就吹了，而且现在她总觉得与自己相处的对象一个比一个差，越来越看不上眼。



就在前一段时间，小钱又交往了一个对象，男方是一名公务员，在市中心有房有车，这个小钱总算还看得上眼，最起码没有讨厌。

但相处没有几天，最后是男方提出了分手，理由是与小钱相处太难，脾气不太好，性格也不合。为此，小钱陷入烦躁中，没事就哭。因为这回是对方提出分手，她完全

接受不了。她总觉得自己人挺不错的，提出分手的话，也应该是自己。

后来，小钱与周围人相处很难融洽，与人说话也说不到一块儿去，经常发生争执，而且每次都认为是别人的问题，与自己没有任何关系，从来也没觉得自己不对，为此，小钱最近频繁换工作，最长的一份工作也只干了 20 天，最后干脆闲置在家。

在家呆着也闲不住，她经常因为一点小事儿就与父母吵架，而且每天的精神状态极差，好像发生了什么重大灾难似的。

最后，父母没办法，带小钱到医院心理门诊进行咨询。家人介绍说，小钱从小与爷爷奶奶一起长大，爷爷奶奶没事儿还总吵架，除了给她做饭啥的，别的基本上都不管她，所以，小钱从小开始，脾气也不好。心理医生表示，小钱的症状属于偏执型人格障碍，需要进行心理辅导和纠正，并建议“该女子暂停相亲计划”。

31.3　测试：你有偏执型人格障碍吗？

你有偏执型人格障碍吗？测试一下就知道了。

1．你对别人是否会求全责备？

A　不会(0 分)

B　很少(1 分)

C　经常(2 分)

2．你是否老是责怪别人制造麻烦？

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

3．你是否感到大多数人不可信？

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

4．你是否会有一些别人少有甚至没有的想法和念头？

A　不会(0 分)

B　很少(1 分)

C　经常(2 分)

5．你是否能够控制情绪而不发脾气？

A　基本没有(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)



6．你是否会觉得别人不理解你，不同情你？

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

7．你是否认为别人对你的成绩没有做出恰当的评价？

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

8．你是否老是感到别人想占你的便宜？

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

9．你是否总是感觉自己的另一半对自己不忠？

A　基本没有(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

10．对别人获得的成就或荣誉，你是否会在背后说风凉话？

A　不会(0 分)

B　很少(1 分)

C　经常(2 分)

11．针对别人对你造成的伤害，你是否会记恨很长时间？

A　不会(0 分)

B　会记恨一段时间(1 分)

C　会记恨很长时间(2 分)

12．自己的失败是否会归咎于其他人？

A　不会(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

13．你是否对别人要求很高，而对自己要求很低？

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C　经常(2 分)

14．你是否固执地追求个人不够合理的“权利”或利益。

A　很少(0 分)

B　有时(1 分)

C 经常(2 分)

15．你与家人和朋友是否能够很好地相处？

A 可以(0 分)

B 有时(1 分)

C 经常(2 分)

测试标准：

10 分以下：你没有偏执型人格障碍。

10~20 分：你有轻度偏执型人格障碍。

20 分以上：你有中度甚至重度偏执型人格障碍，要进行治疗。

31.4 揭秘：什么是偏执型人格障碍

偏执型人格障碍，又称为妄想型人格，是人格障碍的一种，是指患者的大脑被某一个念头所占据，并不断加以合理化，甚至付诸行动，从而丧失正常、合理的念头对其想法的制约、平衡的能力，最终使自己完全陷入一种极其狭隘的想法和行动中去，无法自拔。



偏执型人格障碍患者的行为特点常常表现为以下几种。

(1) 极度感觉过敏，对侮辱和伤害耿耿于怀。

(2) 从来不信任别人的动机和愿望，认为别人存心不良。如果建立家庭，常怀疑自己的配偶不忠等。

(3) 思想行为固执、死板，敏感多疑，心胸狭隘。

(4) 爱嫉妒，对别人获得成就或荣誉感到紧张不安，妒火中烧，不是寻衅争吵，就是在背后说风凉话，或公开抱怨和指责别人。

(5) 总是过多、过高地要求别人，同时也自以为是、自命不凡，对自己的能力估计过高，如果失败，习惯于把失败和责任归咎于他人，在工作和学习上往往言过其实。

(6) 患者与家人相处不能和睦，在外与朋友、同事相处不够融洽，别人只好对他敬而远之。

(7) 不能正确、客观地分析形势，有问题易从个人感情出发，主观片面性大。

31.5 揭秘：偏执型人格障碍的发病原因

偏执型人格障碍主要有 4 大患病原因。



1．幼年生活不幸

幼年生活在不被信任、常被拒绝的家庭环境之中。缺乏家庭温暖，经常受到父母的指责和否定。一般，单亲家庭的孩子更容易患有偏执型人格障碍。

2．后天遭受打击

成长中，连续地遭受生活打击，经常遇到挫折和失败。如经常受到周围人的侮辱或冤屈。

3．自我要求苛刻

自我要求标准极高，而自己本身的缺陷很难甚至永远达不到自己的要求，同时又从不公开承认自身的某些缺陷。

4．处境异常

某些异常的处境也使人偏执，如没有学历的人会厌恶别人谈论学历，经济状况不好的人会回避谈论经济收入问题，单亲家庭的孩子会怕别人知道自己的家庭情况。



31.6 治疗偏执型人格障碍的4种措施

对偏执型人格障碍的治疗，要以心理治疗为主，主要有以下几种方法。



1．建立信任关系

由于偏执型人格障碍患者通常对别人不信任、敏感多疑，不会接受任何善意忠告，所以，首先要与他们建立信任关系，这是进一步进行心理治疗的先决条件。

当得到患者的信任之后，向患者全面介绍其自身偏执型人格障碍的性质、特点、危害性及纠正方法，使其对自己有一种正确、客观的认识，并自觉自愿地产生要求改变自身人格缺陷的愿望。

2．自我暗示治疗

偏执型人格障碍患者易对他人和周围环境充满敌意和不信任感，那么，当患者对某一事情或任务产生敌对情绪时，周围的人要适当通过让患者暗示的方式来缓解这种敌对的情绪，例如，周围的人可以引导患者暗示以下内容。

(1) 暗示自己不要陷于“敌对心理”的旋涡中。

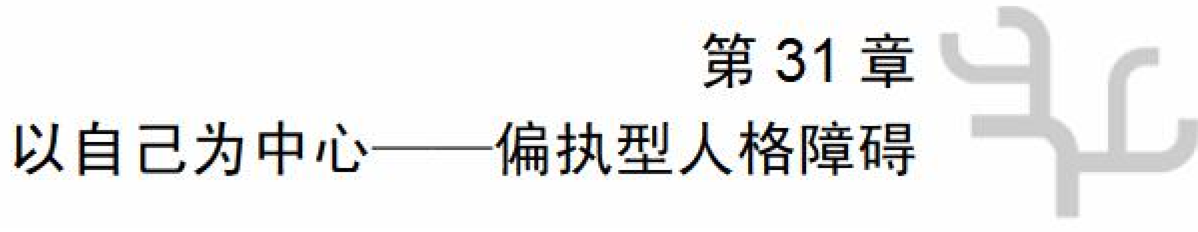
(2) 暗示自己要懂得尊重别人，从而得到别人尊重的基本道理。

(3) 暗示自己学会向自己认识的所有人微笑。

(4) 暗示自己遇到不好的事情时要学会忍让和有耐心。

3．自我分析治疗

具有偏执型人格的人容易走极端，这与其头脑里的非理性观念有关。因此，要改变偏执行为，患者首先必须分析自己的非理性观念，以此来阻止自己的偏激行为。有



时，自己不知不觉表现出了偏激行为，事后应重新分析当时的想法，悟出当时的非理性观念，然后加以改造，以防下次再犯。

4．参加社交活动

鼓励他们积极主动地进行交友活动，在交友中学会信任别人，消除不安感。但是在交友活动中要注意以下几个原则。

(1) 真诚相见

本人必须采取诚心诚意、肝胆相照的态度积极地交友。要相信大多数人是友好的、可以信赖的，不应该对朋友，尤其是知心朋友存在偏见和不信任态度。

(2) 明确交友目的

交友的目的在于克服偏执心理，寻求友谊和帮助，交流思想感情，从而帮助消除心理障碍。

(3) 主动给予帮助

主动对别人给予帮助能够取得对方的信任和巩固友谊。尤其当别人有困难时，更应鼎力相助，患难中知真情，这样才能取得朋友的信赖和增进友谊。

(4) 选择合适的交友对象

志同道合的朋友有助于心理相容，要选择合适的交友对象，具体包括了解性格、脾气、性别、年龄、职业、文化修养、经济水平、社会地位和兴趣爱好等特点。

31.7 预防偏执型人格障碍的 4 种措施

根据偏执型人格障碍的患病原因，我们可以简单总结出以下预防偏执型人格障碍的方法。



1．构建良好的成长环境

孩子的成长环境对孩子的性格培养有很大的作用，对于父母而言，要给自己孩子一个温馨的家庭环境，不要当着孩子的面争吵，甚至发生暴力。而对于学校，则要给学生一个健康、快乐的学习环境。

2．多些鼓励，少些责备

家长和老师对于孩子的行为不要一味地指责，对于孩子成长中遭受的打击、遇到的挫折和失败，以及成长过程中避免不了的错误，要注意开导，对于孩子取得的成绩要多给予一些鼓励。

3．自我尊重，有能力感

偏执型人格障碍患者要对自己的能力和潜力有信心，积极健康的自我意识对于个人的人格成长有着十分重要的意义，尤其对那些主体意识淡薄，对自己缺乏尊重，对他人也缺乏尊重的青少年的健康人格培养更具有重要意义。

4．正确评估自己

不抬高和夸大自我，也不认为自己一无是处，而是实事求是地客观自我评价和自我定义。在此基础上，社会、家长能更清楚地了解青少年，青少年更能看清和认识自己，以便能更好地朝着确定的方向去实现自我。



第32章

完美的自己——自恋型人格障碍

每个时代都有每个时代的病症，而我们现在则刚好赶上了一个自恋症很流行的时代。不过，中华民族毕竟是一个崇尚谦逊、含蓄的民族。因此，长久以来，“自恋”这个词似乎从来没有褒扬的意思，甚至于连个中性词也够不上。

那么，自恋型人格障碍又该如何定义呢？本章就来揭秘人格障碍中的一种——自恋型人格障碍。

32.1 案例：霸道的女强人

小孟在一家外企任部门经理，月薪3万元，是一个29岁还没嫁人的大龄姑娘。

由于性格的原因，她生性豪爽，非常自信，但是在工作中作却养成了一个唯我独尊、脾气很差、颐指气使、难以接受批评的性格。也难怪，在公司里，她算是最年轻的一位管理干部，难免有些特殊的性格，以及异于常人之处。

小孟是名牌大学的高才生，前年还取得了北大的硕士学位，她算是一位女强人。但事业的成功，并没有为她带来更多的幸福，相反，她与比她小两岁的同居男友小勇的感情近期产生了危机。

小勇是小孟大学的学弟，小孟比小勇大一届，在学校时，小孟是学生会主席，而小勇是一名普通的学生会干事，自从一次学校的活动后，两人开始频繁接触，并最终确立了关系。小勇大三的时候，小孟就开始实习了，实习结束以后，小孟就进入了这家公司，而且待遇丰厚，可以说是当时一起毕业的同学中待遇最好的。

第二年，小勇大学毕业后，小孟托关系为小勇找了一家国营企业，担任技术干部。由于工作清闲，收入也高不到哪儿去。而且小勇的性格内向，所以在日常的工作和生活中较为被动。即便如此，两个人的感情一直挺好的，小勇还经常在别人面前称赞自己的女友聪明能干。然而这一切，都在一年前两人同居以后开始发生变化了，两人开始产生各种各样的矛盾，经常为一些小事儿争吵。

在吵闹声中，结婚的日子仍被定了下来，但是在买房子和装修房子的时候，两个人的意见很不一致，两个人的矛盾迅速激化，小孟什么都要按照自己的意愿来做，完全不考虑小勇的感受，对小勇的意见一点儿也听不进去。小勇开始选择忍气吞声。因为已经快要结婚了，而且自己是男人，“能忍则忍”。



但是，后来买家具的时候，小孟更是按照自己的想法买，小勇买了几样自己喜欢



的家具，遭到小孟说没眼光，让他退掉。于是小勇开始数落小孟霸道、盛气凌人。双方各不相让，争吵越来越激烈。小孟脾气暴躁，情急之下动手打了小勇一记耳光，这一打不要紧，把感情打破裂了，原来定好的婚期取消了。因为喜帖都发出去了，自己的年龄也大了，小孟突然感到不知如何是好了。

32.2 测试：你有自恋型人格障碍吗？

1．感觉自己伟大，特别是夸大自己的成就和才干，甚至使用谎话来达到目的。就算没有足够的表现，还是坚持被肯定为比他人优越。

A 不会(0 分)

B 很少(1 分)

C 经常(2 分)

2．迷恋于无止境的胜利、名声、权势中，活在以为自己无比出色或是无所不能的幻想中。

A 不会(0 分)

B 很少(1 分)

C 经常(2 分)

3．迷恋于自己身体的魅力和性能力。

A 不会(0 分)

B 很少(1 分)

C 经常(2 分)

4．你坚定地认为自己是特殊的，因此，你只会和你认为等级跟你差不多的人一起打交道，也只有特殊天分的人才能了解你。

A 不会(0 分)

B 很少(1 分)

C 经常(2 分)

5．需要超额的褒奖、崇拜、关注和肯定，如果得不到，你就会做得让人畏惧，使人不敢惹你。

A 不会(0 分)

B 很少(1 分)

C 经常(2 分)

6．认为自己应当受到优惠待遇，要求对方自动满足你所有的需求。

A 不会(0 分)

B 很少(1 分)

C 经常(2 分)

7．利用他人，把他人当作达到自己目的的手段。

A　不会(0 分)

B　很少(1 分)

C　经常(2 分)

8．毫无怜悯心，无法，也不愿意对他人的需要、偏好和感觉表示同情。

A　不会(0 分)

B　很少(1 分)

C　经常(2 分)

9．持续地嫉妒他人，并以为别人也同样嫉妒自己。

A　不会(0 分)

B　很少(1 分)

C　经常(2 分)

10．行为上和态度上傲慢，认为自己全知、全能，高过法律，所向无敌，面临挫败或对抗时会有暴怒的表现。

A　不会(0 分)

B　很少(1 分)

C　经常(2 分)

测试标准：

7 分以下：你没有自恋型人格障碍。

7~12 分：你有轻度的自恋型人格障碍。

12 分以上：你有中度甚至重度的自恋型人格障碍。

32.3　揭秘：什么是自恋型人格障碍

自恋型人格障碍就是认为自己比周边的人都完美，也强迫被别人认可自己，无根据地夸大自己的成就和才干，认为自己的想法是独特的，只有特殊人物才能理解。





自恋型人格障碍的最主要特征是对自我价值感的夸大，具体特征有如下几点。

自恋型人格障碍的特征

1. 对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱。
2. 过分自夸，对自己的才能夸大其辞，希望受人特别关注。
3. 对成功、权力、荣誉、美丽或理想爱情有非分的幻想。
4. 渴望持久的关注与赞美。
5. 喜欢指使他人，要他人为自己服务。
6. 坚信自己关注的问题、自己的成就是世上独有的，
7. 认为自己应享有他人没有的特权。
8. 有很强的嫉妒心，并且缺乏同情心。

32.4 揭秘：自恋型人格障碍的成因

自恋型人格障碍没有明确的成因，但是不难发现，这些患者基本上都是从小就形成了这种人格障碍，所以大部分的责任要归咎于婴儿、儿童时期。



1. 成长因素

患者在早年的经历中体验过人际关系上的创伤，如与父母长期分离、父母关系不和或者父母对其态度过于粗暴或过于溺爱等。有了这样一些经历，使得患者觉得自己爱自己才是妥当的，从而诱发了自恋型人格障碍。

2. 教育因素

有研究证明，自恋型人格障碍大约形成于一岁半到三岁之间。每一个个体在其婴儿期都是有自大、夸大倾向，在婴儿的心理世界中，如果自己不被满足，就会暴怒、号啕大哭。如果养育婴儿者长期无条件地满足婴儿成长过程中的需求，也就是我们所说的“惯着”，那么婴儿将会幻想自己需要什么都会得到。这样的幻想往往阻碍了自身正常的认识，并超出常人所能接受的范围，从而形成自己独有和过分的自恋。

3. 父母影响

养育者如果是情绪经常有问题的，则早期也同时会把自己的自恋失败的暴怒反映出来，而在与婴儿的互动中，直接内化到婴儿的心理信息处理系统中，成为婴儿今后无意识判断人际关系的某些基础。

另外，在自恋者的家庭中，处于核心地位的母亲在情感上往往没有安全感，她为保持自我陶醉、自我满足的平衡，只能以一种特别的方式依赖于孩子的行为或表现，而时间一长，孩子只能自发地对母亲的需要进行回应。

32.5　治疗自恋型人格障碍的两种措施

对自恋型人格障碍的治疗，一般可采用以下方法。

1. 解除自我中心观

自恋型人格的最主要特征是以自我为中心，而自恋型人格障碍患者的行为实际上退化到了婴儿期。因此，要治疗自恋型人格，必须了解那些婴儿化的行为。你可把自己认为讨人嫌的人格特征和别人对你的批评罗列下来，看看有多少婴儿期的成分，然后将这些成分一一改掉。

2. 学会爱别人

对于自恋型的人来说，还必须学会去爱别人，唯有如此，才能真正体会到放弃自我中心观是一种明智的选择，因为你要获得爱，首先必须付出爱。自恋型的爱就像是幼儿的爱，不成熟的爱，因此，要努力加以改正。生活中最简单的爱的行为便是关心别人，尤其是当别人需要你帮助的时候。只要你在生活中多一份对他人的爱心，你的自恋症便会自然减轻。





32.6 预防自恋型人格障碍的几种措施

自恋型人格障碍的预防最主要的是儿童时期的正确教育方式，以及良好的家庭环境。当然，除此以外，后天的预防也同样重要。

1．把握好自恋的度，过度张扬的自恋是自恋型人格障碍的温床。
2．不苛求自己，也不苛求别人。

3．多与家人、朋友交流，学会倾听，学会倾诉。
4．自尊、自信、自爱，但不盲目自大。

5．每个人都有属于自己的好东西，我要努力争取属于我的那一份，但我不嫉妒他人已有的。
6．对别人多一分关注，自己的症状就减轻一分。

自恋型人格障碍的预防



第33章

无情的人性——无情型人格障碍

道德意识及道德行为障碍，缺乏道德观念，情感不成熟，以自我为中心，缺乏自我控制能力，对自己犯下的错误毫无悔改之意，缺乏罪恶感，这些都是无情型人格障碍的一些基本症状。

那么这一章就来揭秘什么是无情型人格障碍、它的病因以及相关的治疗和预防。

33.1 案例：这不是顽皮

我是一名初中的数学老师，新学期开学了，学校又迎来了一批初一新生，学校安排我担任初一 4 班的数学老师兼班主任，我是很有信心的，毕业后任教 5 年，有 3 年都是班主任，我信心满满地接受了这个班。

一切进展得很顺利，各项班级及教学任务都步入了正轨，差不多一个月过去了，对班级里的学生差不多已经都熟悉了，然而有一个很特殊男生却让我感到有些头疼，那就是小光。

我刚开始接班，就发现小光与其他同学不一样，他沉默寡言，上课总是走神儿，而且在这一个月里，他经常不完成作业、厌学。各任课老师纷纷来告状、讨作业。

身为一个班主任，不光是让学生完成各个老师布置的任务那么简单，我感觉小光的这种情况倒像是心理的问题。也许这就是小光上课走神、学习成绩查、不完成作业的原因，所以我就将他叫到办公室，细心开导他，试图打开他的心结。然而小光不是沉默，就是撒谎，很难进入到他的内心世界。

既然与他交谈无法找到突破口，我只能在平时多观察、留意他。又通过一个月的观察，我发现，他与同学关系、与老师关系、与家长关系都非常紧张。他只关心自己，没有怜悯和同情之心。有一次上体育课，一位女生跑步摔倒在他跟前，小光居然一动不动，更别提上去搀扶一把。体育老师责备他，他反抗说："她摔倒管我什么事儿啊，她又没求我。"他这一句话，直接就把体育老师的话全堵回去了，因为这事儿，体育老师找到我，说小光"心态有问题"。

再通过观察，我发现小光为了个人利益，可以不顾应有的责任和集体的荣誉，不管是否伤害别人。而一旦出了问题，他首先是推卸自己的责任，进行自我辩护，竭力诿过于他人，因此同学们都逐渐与他疏远。

为了帮助他，我得知小光爱弹钢琴，于是，就让班里一位从小学过钢琴的同学，每天放学到学校的钢琴教室教小光弹钢琴。

不料我的这种好心安排，却把那位会弹钢琴的同学害惨了。

有一天放学，小光与这位同学走在去琴房的路上，小光说上个厕所，就让该同学照看一下自己的书包。

见小光进了厕所迟迟不出来，这位同学就跟他开了个玩笑，把书包藏在附近的一棵树后，对走出来的小光说刚刚有一个高年级的学生过来，把他的书包抢走了。结果被小光一眼识破，立刻抄起棍棒暴打了那同学，身上、脖子上打得都是伤痕，就连胳膊都打骨折了。

这件事后，我们自然要跟他的家长沟通，发现这是个单亲家庭。小光从小就失去了母爱，爸爸对他百依百顺的，但他对残疾的父亲并没有多少感激之情。这一次爸爸



说他“顽皮”，批评了他几句，他竟摔门离家出走，一直在外游荡了好几天才回家。



父亲感觉对不起人家弹钢琴的孩子，又管不住自己这孩子，就找家里人帮助，将小光送到了医院精神科去检查。

跟医生谈过之后，这才知道小光不是生性顽皮，而是疑似有一种叫作“无情型人格障碍”的心理疾病，只不过由于小光未满 18 周岁，还不能称为无情型人格障碍。

33.2 测试：你有无情型人格障碍吗？

你有无情型人格障碍吗，自己测试一下就知道了。

1．我干什么很少提前做计划，一时兴起想干什么就干什么。

A 不是的，会有周密的计划(0 分)

B 不一定，重要的事情可能会有计划(1 分)

C 从没有计划，想做就做(2 分)

2．只要不被发现，欺骗伴侣其实也没什么。

A 不是的，不涉及隐私的不会欺骗(0 分)

B 经常欺骗(1 分)

C 基本上都在欺骗(2 分)

3．如果临时出现更好的机会，取消以前与人达成的誓约也没有什么。

A 不可以，要讲诚信(0 分)

B 要看和我达成约定的人和我是什么关系(1 分)

C 会取消(2 分)

4．看见受伤的小动物在痛苦中挣扎，我一点触动都没有。

A 不会，会帮助它(0 分)

B 不会，会感觉可怜，但不会有行动(1 分)

C 视而不见(2 分)

5．我特别喜欢飙车，坐云霄飞车，蹦极等高刺激活动。

A　不喜欢(0 分)

B　愿意试一试，只要身体承受得了就可以(1 分)

C　特别喜欢(2 分)

6．我为达目的不择手段，即使损害别人，利用别人也在所不惜。

A　不是，损人利己的事情不干(0 分)

B　如果自己的目的对自己很重要会这么做(1 分)

C　是的(2 分)

7．我特别有说服力，天生就能指使别人替我办事。

A　不是，没有说服能力(0 分)

B　一般般，只能说服自己特别要好的人(1 分)

C　是的，天生就有说服力(2 分)

8．你不喜欢被人约束的感觉。

A　还好，只要合理都可以接受(0 分)

B　不喜欢，可能会想反抗(1 分)

C　不喜欢，可能直接撕破脸走人(2 分)

9．在朋友面前你是总是过度吹嘘自己的能力吗？

A　不会，让别人慢慢来了解自己(0 分)

B　在有好感的人面前可能就会这样(1 分)

C　常常会这样(2 分)

10．我认为我之所以能欺诈某些人，是因为他们容易被欺诈，这是他们自己的问题，与我无关。

A　不是(0 分)

B　主要是他们的原因，但是跟我有一点关系(1 分)

C　是的(2 分)

11．规矩什么的，就是用来被打破的。

A　不是，无规矩不成方圆(0 分)

B　看情况，紧急情况不必在意规矩(1 分)

C　是的，我从不按规矩办事(2 分)

12．路上别人掉了东西没发现，我会捡起来占为己有。

A　不会(0 分)

B　不一定，看情况(1 分)

C　是的(2 分)

13．不开心的时候总喜欢拿别人发火。

A　从不会(0 分)

B 别惹我就不会(1 分)

C 会的(2 分)

14．我不能忍受朋友经常借我的东西。

A 不是，可以忍受(0 分)

B 可以，但是我借他东西也得很爽快(1 分)

C 不能忍受(2 分)

15．在地铁站人群中被人撞了一下我会感到愤怒。

A 只要不是很疼就不会去在意(0 分)

B 看情况，只要及时道歉就没事(1 分)

C 不管什么情况都会愤怒(2 分)

16．好友收到公司面试通知自己却没有，我会在他看到前销毁通知。

A 不会，无所谓(0 分)

B 不会，但是心里很不平衡(1 分)

C 会的(2 分)

17．陌生人递给我一个别人的钱包，误以为是我掉的，我会收下。

A 不会，不是我的不能拿(0 分)

B 先弄清情况，确定不是诈骗就会收下(1 分)

C 直接收下(2 分)

18．考试前夕意外得知一道考题，我不会和小伙伴们分享。

A 不是，会和伙伴分享(0 分)

B 会告诉小伙伴，但是得给点好处(1 分)

C 不会分享(2 分)

19．在别人家不小心打碎了一个小摆设，我会悄悄地把它藏起来。

A 不会，主动承认(0 分)

B 看情况再说，例如这家人的性格以及摆件的大概价格等(1 分)

C 是的(2 分)

20．要是被人误解了，我一定要奋力反驳。

A 一般不会(0 分)

B 会反驳，但是讲不过别人就算了(1 分)

C 会的(2 分)

测试标准：

10 分以下：你没有无情型人格障碍。

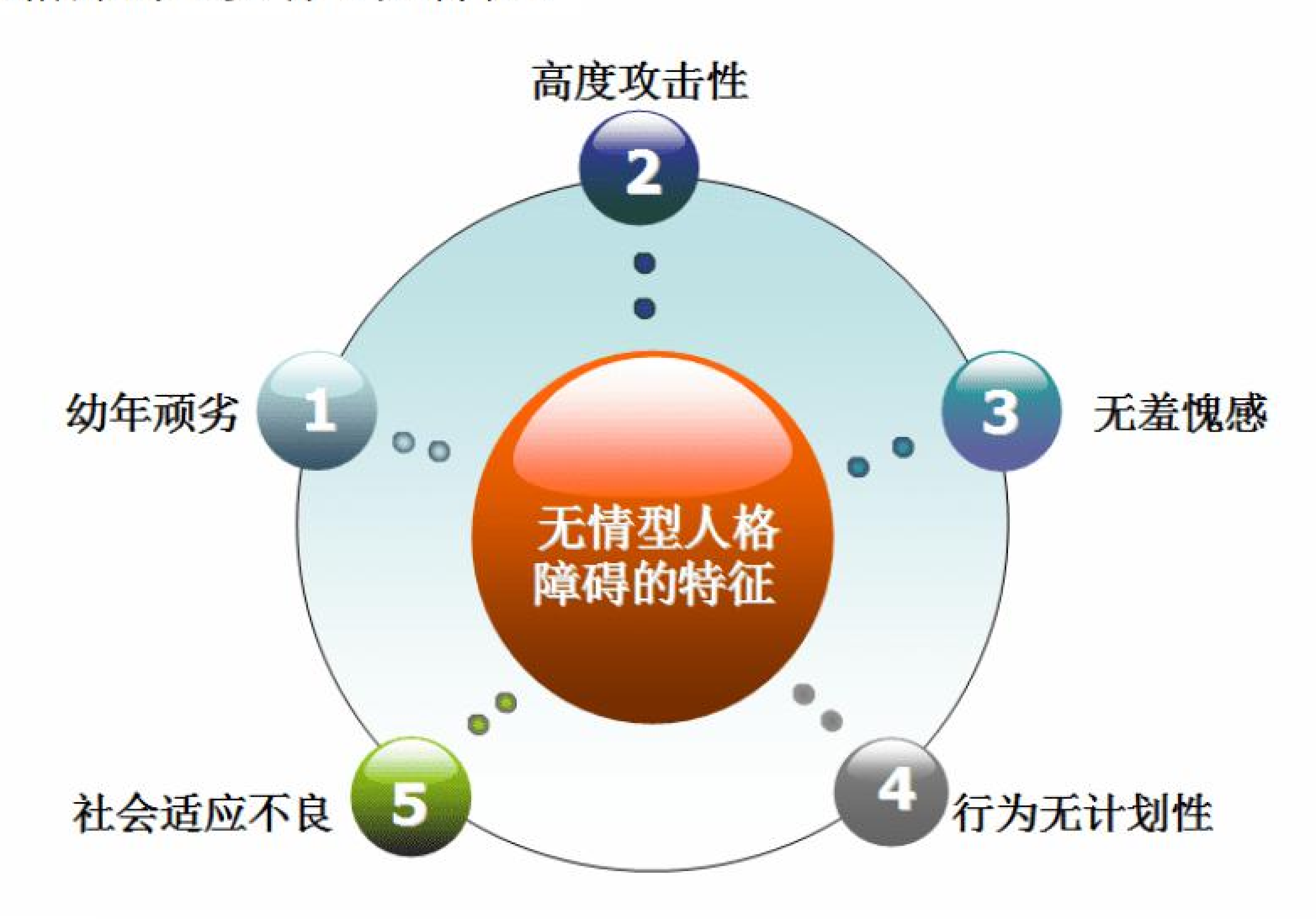
10~25 分：你有轻度的无情型人格障碍。

25 分以上：你有中度甚至重度的无情型人格障碍。

33.3 揭秘：什么是无情型人格障碍

无情型人格障碍又称反社会型人格障碍，或社会性病态，主要是指患者行为不符合社会规范。在精神疾病诊断与统计手册中规定，必须超过18岁才能被诊断为反社会人格。在人格障碍的各种类型中，无情型人格障碍是对社会影响最为严重的类型，所以是心理学家和精神病学家最为重视的心理疾病之一。

无情型人格障碍主要有5大特征。



1．幼年顽劣

无情型人格障碍患者在幼年时往往有学习成绩不良、逃学、反复饮酒、性放荡、说谎、破坏公物、偷窃、违纪、对抗长者、攻击人等表现。

2．高度攻击性

无情型人格障碍患者情感肤浅而冷酷，脾气暴躁，自我控制不良，对人不坦率，缺乏责任感，与人格格不入，并具有高度的冲动性和攻击性。

3．无羞愧感

传统认为无情型人格障碍患者无羞愧感，不能吸取经验教训。

4．行为无计划性

无情型人格障碍患者的行为大多受偶然动机、情绪冲动或本能愿望所驱使，缺乏计划性或者预谋。

5．社会适应不良

由于对自己的人格缺陷缺乏自知力，不能从经验中取得教益，因此本症是一种持久和牢固的适应不良行为的模式。同时耐挫力极差，遇到失利则推诿于客观或者提出一些似是而非的理由为自己开脱，或引起反应状态。

33.4　揭秘：无情型人格障碍的病因

无情型人格障碍具体的患病原因无法查证，但是通过了解一些患者的情况，不难发现一些共同点。



1．遗传因素

无情型人格障碍在亲属中的发生率与血缘关系成正相关，即血缘关系越近，发生率越高。

2．大脑发育不良

脑电图检查证实该类人格患者大脑发育不成熟，可能有过大脑损害。从病理心理学分析，患者的心理行为具有幼稚、很不成熟的特征，是人格不成熟的病理变化。

3．家庭和社会环境

不少调查表明，童年的精神创伤、不和睦的家庭关系、不良的家庭教育方式和不良的社会环境因素在致病方面亦起到了重要的作用。

33.5　治疗无情型人格障碍的 4 种措施

对于无情型人格障碍的治疗，尚缺乏十分有效的方法，但对那些由于环境影响形

成的、程度较轻的患者，实施认知领悟疗法有一定的疗效。



1．提高患者的认识

让患者了解自己的行为对社会的危害，培养患者的责任感，使他们担负起对家庭、对社会的责任。同时提高患者的道德意识和法律意识，让患者明白什么事可以做，什么事不能做，并增强自己行为的控制能力。

2．心理治疗

心理治疗对人格障碍是有益的，通过深入接触，与他们建立良好的关系，帮助患者认识个性的缺陷所在，进而指出个性是可以改变的，鼓励他们树立信心，改造自己的性格。同时鼓励患者参加一些团体活动以控制和改善他们的偏离行为。

3．手术治疗

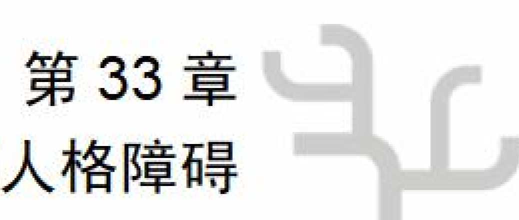
手术可改善某种类型的人格障碍症状，如冲动行为明显者。但手术可导致不可逆的脑局部损伤，故对外科治疗应采取慎重的态度。

4．厌恶疗法

对情节特别恶劣、屡教不改的患者，可采用厌恶疗法。当患者出现反社会行为时，给予强制性的惩罚，如电击、禁闭等，使其产生痛苦的体验，通过这样的惩罚，来减少其反社会的行为。当患者的症状有所好转以后，可以适当放宽限制，逐步恢复其正常家庭生活和社会生活。

33.6　预防无情型人格障碍的 4 种措施

预防反社会人格障碍，首先要从孩子的父母和将成为父母的人们做起，全面提高他们的素质，倡导正确的养育方式，对孩子多施加人性化的情感，多沟通引导，使子



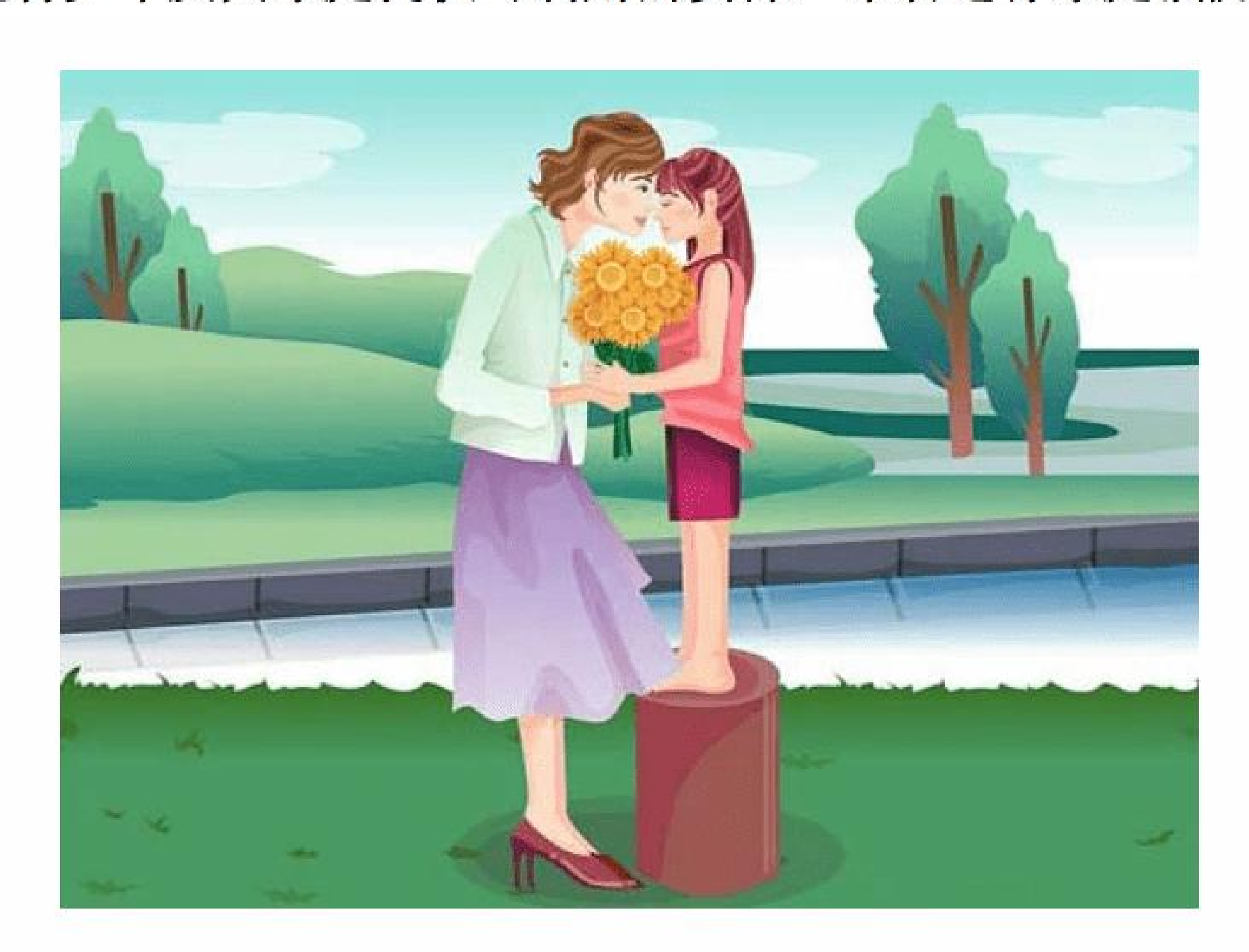
女在和谐、温馨的家庭环境中成长，从而尽量减少人格障碍及犯罪的发生和发展。具体包括以下 4 个方面。

(1) 早期干预孩子的心理活动，及时纠正。

(2) 学校及社会要对被忽视的儿童给予特别的关注。

(3) 预防方案要进行必要的修改，以适应不同群体儿童的特殊需要。

(4) 向高危青少年及其家庭提供可利用的资源，帮助进行家庭预防。





第34章

心甘情愿地听从——依赖型人格障碍

我们从出生开始，一直到结婚成家，基本上都是在父母的保护之下成长的，幼时有父母为我们穿衣喂饭，少年时有父母为我们做饭洗衣，这些基本上的确都需要依赖父母。

但如果这种依赖一直延续到成年以后，甚至延续到结婚以后，那就成了依赖型人格障碍了。

本章将揭秘什么是依赖型人格障碍，及如何治疗和预防。

34.1　案例：心理幼稚的小贝

小贝是名牌大学的本科生，他毕业已经 3 年了，按道理说，名牌大学毕业应该有一个不错的工作，然而这 3 年中，他干过最长的工作没有超过一个月，之后就是长期在家上网玩游戏。

有一次，父亲催他去找工作，他还反驳说："我不是不想工作，这些工作又累又苦，我一名牌大学毕业的怎么会干这些工作呢？"。

除此以外，小贝还整天发出幻想：要是有个情人是省委书记或市委书记多好，那样就能轻轻松松地找到一个好工作了。父亲不禁感叹道："20 多岁的人了，怎么还这么幼稚呢！"

说起小贝，父亲也有些自责，由于自己年轻时只顾着忙工作，没有照顾好身患疾病的小贝妈妈，导致她在小贝 5 岁时就离开了，所以打儿时起，小贝基本是父亲带。由于自己觉得亏欠儿子的，所以对小贝是照顾有加，成为小贝成长的保护伞。



到了大学，父亲还在学校的周围租了一套房子，平时打一点零工并照顾小贝的生活起居。小贝临近毕业时，父亲想到自己也算是完成了自己的一个重大任务，于是就不在小贝身边照顾他，让小贝自己照顾自己的饮食起居，自己回了老家。

后来小贝经人介绍，认识了一位丧偶的女性。因为投缘，他们很快就商量结婚，这时候，父亲把原来的房子卖掉，给已毕业的小贝买了新房，并花心思装修一新后，自己也搬过去和小贝一起住。父亲感到肩上的担子总算轻松了，他想：小贝刚毕业就有了自己的房子，又是名牌大学的本科生，儿子的生活一定会越来越美好。

可是父亲很快就发现，小贝的独立性很差，找工作要找他帮忙，甚至面试都要有



人陪同。父亲为小贝找了无数类型的工作，但最后不是因为人际关系问题，就是因为小贝觉得工作上不能胜任，或是因为环境不适合等问题，每次的工作时间不超过一个月，小贝就会甩手不干了。

父亲以前每周给小贝做一次饭，但经不起小贝闹，改为每天了。

由于父亲在外面接了一个大活儿，最近比较忙，所以小贝闹得更厉害，甚至觉得所有人都想抛弃他，快要失去活下去的勇气了。而小贝的老婆也像个大小姐一样，家里的活儿基本上都不做。

后来问题越来越严重，小贝天天在家不上班儿，他又不满意父亲工作太忙，总是想方设法闹着让父亲在家陪伴他。父亲担心儿子，于是下定决心外面的工作少做一点儿。一家人基本上快要断绝经济来源了。

父亲望着小贝，既伤心又后悔，真不该惯着他，让他什么事儿都依赖自己，真希望有一天小贝在心理上能真正独立。

34.2 测试：你有依赖型人格障碍吗？

你有依赖型人格障碍吗？测试一下就知道了。

1．当让你自己带领一个团队时，你会很紧张，总是顾虑太多，难以服众，甚至直接放弃。

A　不会，我会做得很好(0 分)

B　会，但会尽力做好(1 分)

C　会，不敢胜任(2 分)

2．在没有从他人处得到大量的建议和保证之前，不能对日常事务做出决策。

A　不是，无关紧要的日常事务直接自己做决定(0 分)

B　不一定，但是会尽量征求在场人的建议(1 分)

C　是的，只要没有大量的建议和保证，我从不做决定(2 分)

3．总是依靠他人为自己做重要决定，如在何处生活、活动该如何进行等。

A　不是，只要是我的任务，我就会自己做出决定(0 分)

B　不一定，如果自己能够百分百确定的事情，会自己做决定(1 分)

C　是的，从来都是这样(2 分)

4．无意识地倾向于以别人的看法来评价自己。

A　不是的，我就是我(0 分)

B　不一定，但是很在意别人对我的看法(1 分)

C　是的，从来都是这样(2 分)

5．理所当然地认为别人比自己优秀，比自己有吸引力，比自己能干。

A　不是，如果我努力，很可能会超过别人(0 分)

B　大多数时候会这么认为(1 分)

C　从来都是这么认为(2 分)

6．当一项任务需要你自己单独完成的时候，很难展开计划。

A　不是(0 分)

B　会有点儿心慌，但是会尽力做好(1 分)

C　是的，任务完成得会很艰难(2 分)

7．过度容忍，为讨好他人甘愿做低下的或自己不愿做的事儿。

A　不会(0 分)

B　迫不得已会(1 分)

C　从来都会(2 分)

8．害怕被他人反对，明知他人的错误也随声附和。

A　不是的，有错就要指出(0 分)

B　如果对方太强势，就会随声附和(1 分)

C　从来都是(2 分)

9．当你做了件好事儿而没有得到对方或周围人的表扬时，你会感觉受到了伤害。

A　不会(0 分)

B　多少有点(1 分)

C　从来都会(2 分)

10．经常被遭人遗弃的念头所折磨。

A　不会，不怕被遗弃(0 分)

B　有时候(1 分)

C　从来都会(2 分)

11．若你和你爱人的亲密关系结束，会感到无助或崩溃。

A　不会(0 分)

B　多少有点(1 分)

C　从来都会(2 分)

12．你害怕独处，因为这会让你产生不适和无助感，会竭尽全力逃避孤独。

A　不会(0 分)

B　会感到孤独、无助，但不会尽力逃避(1 分)

C　从来都会(2 分)

13．当需要自己拿主意时，便感到一筹莫展。

A　不会(0 分)

B　是的，但是紧要关头还是会自己拿主意(1 分)

C　是的，我害怕自己拿主意(2 分)



14．当朋友一起聊天时，自己通常扮演倾听者。

A　不会，我也会畅所欲言(0 分)

B　对自己不了解的领域会默不作声(1 分)

C　从来都会(2 分)

15．深感自己软弱无助，总是感觉“我真可怜”。

A　不会(0 分)

B　心情低落的时候会(1 分)

C　从来都会(2 分)

测试标准：

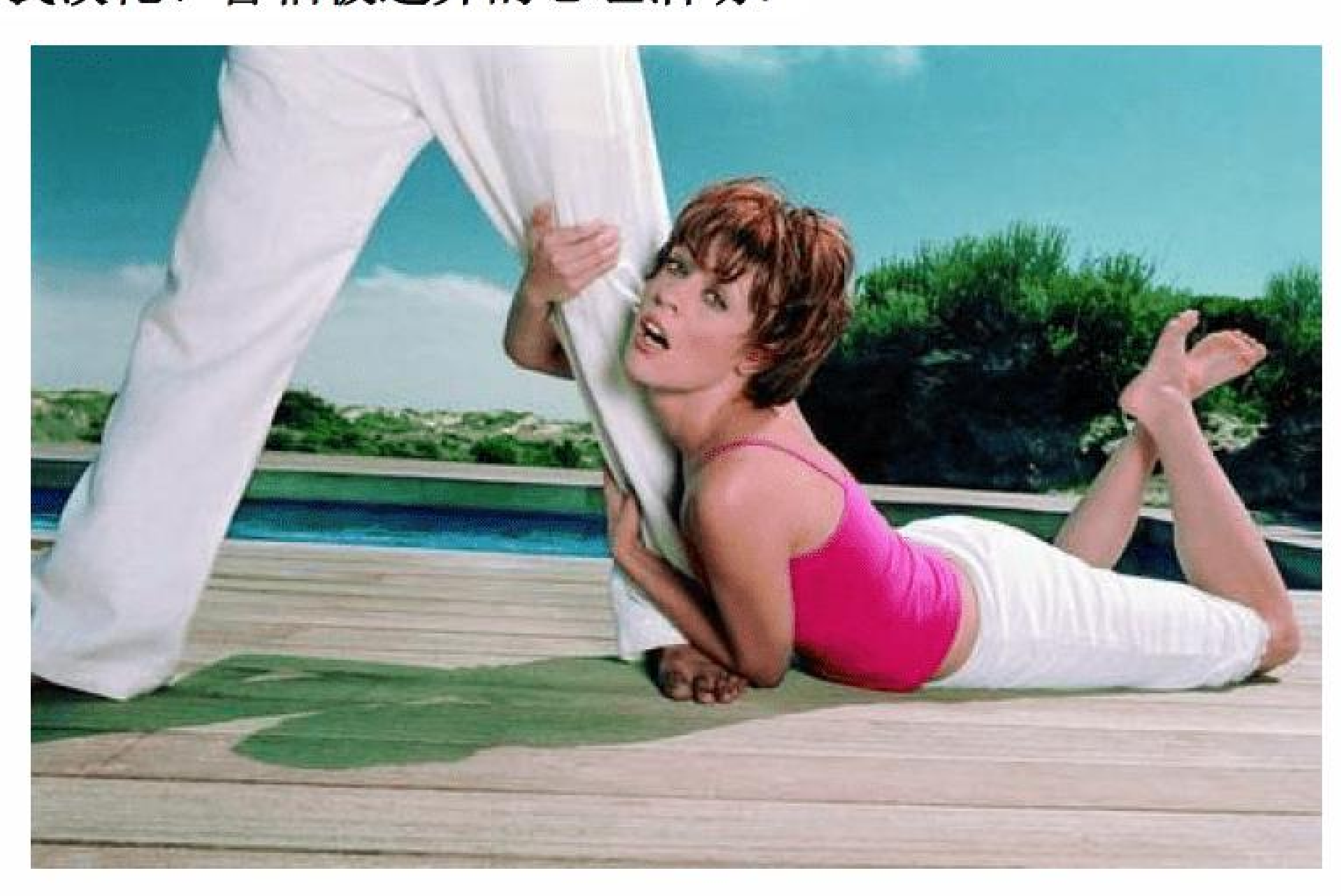
13 分以下：你没有依赖型人格障碍。

13~22 分：你有轻度依赖型人格障碍。

22 分以上：你有中度甚至重度依赖型人格障碍。

34.3　揭秘：什么是依赖型人格障碍

依赖型人格障碍是人格障碍的一种，主要是指患者过分地服从和依附于别人，从而构成这种自我淡化、害怕被遗弃的心理活动。



依赖型人格障碍的症状有许多，最常见的有以下 10 个方面。

(1) 处处听命于他人，缺乏自信，总是要求别人为他拿主意。

(2) 对亲近与归属有一种过分的、强迫的、盲目的、非理性的渴求。

(3) 愿放弃自己的个人趣味、人生观，只要能找到一座靠山，时刻得到别人对他的温情就心满意足了。

(4) 越来越懒惰、脆弱，缺乏自主性和创造性。

(5) 产生越来越多的压抑感，这种压抑感使他无法为自己干点什么。

(6) 因为害怕孤独、影响关系，或是为了取悦他人，自愿与亏待自己的人保持关系，甚至去做一些令人不愉快或降低身份的事情。

(7) 独处时，感到无助和不愉快，竭力避免孤独。

(8) 当亲密的关系结束时，感到极为沮丧。

(9) 遭到批评或反对时，情感容易受伤害。

(10) 经常寻求保证、同意或称赞。

34.4　揭秘：依赖型人格障碍的病因

依赖型人格障碍的病因源于患者的儿童时期，主要是由于抚养人的抚养方式出了问题，即我们所说的“娇生惯养”。



在儿童印象中，父母保护他、养育他、满足他的一切需要，这些是父母应尽的义务，所以儿童(尤其是婴儿)时期必然依赖父母，如果离开父母，就不能生存，会从心里害怕失去了自己的保护神。

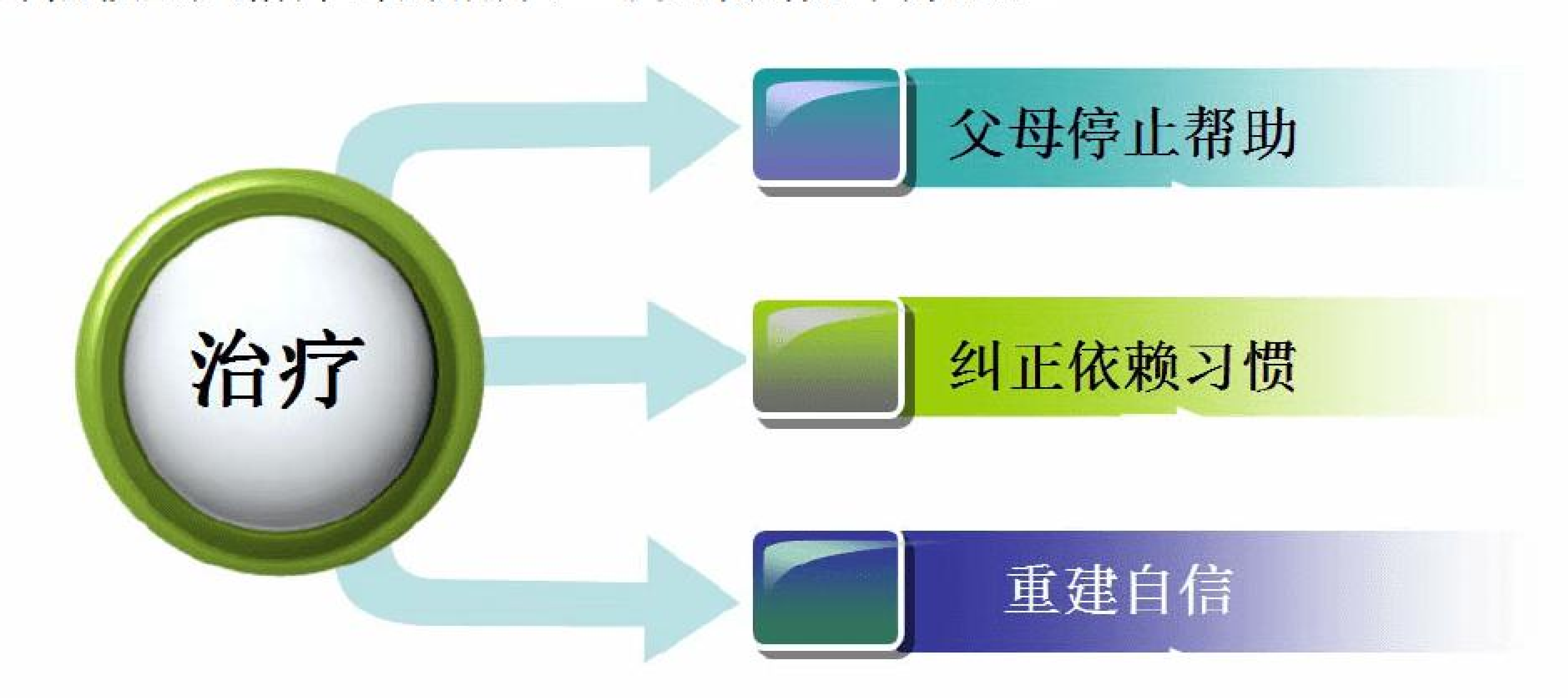
这样，如果父母过分溺爱，鼓励子女依赖父母，不让他们有长大和自立的机会，久而久之，在子女的心目中，就会逐渐产生对父母或权威的依赖心理，成年以后依然不能自主。

当孩子长大，到了应该独立的时候，被溺爱的孩子通常就会缺乏自信心，总是依靠他人来做决定，终身不能很好地负担起自己的工作责任，形成依赖型人格。

例如，现在的不少独生子女在家里受到父母细心的呵护，到了初中需要住宿、独立的时候，发现自己什么都不会，很多人连衣服、袜子每周都要带回家让母亲洗，甚至每天都需要父母来宿舍为自己整理内务。

34.5 治疗依赖型人格障碍的 3 种措施

对依赖型人格障碍的治疗，可以采用如下方法。



1. 父母停止帮助

如果依赖型人格障碍患者年龄还比较小，没有脱离父母的监护，父母要减少甚至停止对孩子力所能及的事情的帮助，如洗衣服、收拾自己房间。

这是治疗的第一步，也是最重要的一步。这一步如果做不到，则其他所有的治疗都是治标不治本。

2. 纠正依赖习惯

依赖型人格障碍的依赖行为已成为一种习惯，所以必须破除这种不良习惯。

自己以及监护人要多留意一下生活中哪些事情是需要别人帮助才能完成的，将它们全部记录下来，将自己办不到的事情抛开，然后将这些需要别人帮助的事件按自主意识强、中等、较差分为三等，每周一小结，逐渐纠正自己依赖于别人的习惯。

3. 重建自信

为了防止依赖行为的复发，重建自信法便是从根本上加以矫正。

(1) 消除童年的不良印迹

依赖型的人缺乏自信，这与童年期的不良教育在心中留下的自卑痕迹有关。

你可以回忆童年时父母、长辈、朋友对自己说过的具有不良影响的话，例如："你真笨，骑个车都摔倒"，你把这句话的认知重构，告诉自己：现在骑车不会摔倒了。

同时，还可以转告你的父母，让他们对于自己以前某一方面做不好的，现在无论做得怎么样，只要用心去做了，都夸赞你。



(2) 重建做事的勇气

你可以选做一些略带冒险性的事情，每周做一项。

例如，以前不敢坐游乐场的海盗船，现在去尝试一下；以前不敢站在众人面前讲话，现在多多去锻炼一下。

通过做这些事情，可以增加你的勇气，改变你事事依赖他人的弱点。



第35章

我要成为焦点——表演型人格障碍

当我们作为一名观众，在舞台下看舞台上演员夸张地表演时，我们会捧腹大笑，或被情绪所感染，也许会鼓掌叫好，称赞其演技高超。但如果在现实世界中，有人的言行举止像在舞台上表演一样夸张，你会不会觉得这个人是神经病呢？

本章，我们要讲的就是那些在现实社会中爱表演、爱引人注目、想要成为众人焦点的人的问题——表演型人格障碍。

35.1　案例：爱吹牛的小娜

小娜今年 14 岁，刚上初二，虽然年纪不大，但是虚荣心特别强。也许是进入青春期，心理和生理发生了很大变化的原因，小娜的性格也发生了很大的变化，而小娜的妈妈对她越来越担心。

从今年刚过年开始，小娜就经常一个人呆在房间里，对着镜子模仿明星走路，喜欢穿着颜色特别鲜艳的戏服，头上戴着鲜花，嘴上抹着口红。一开始，妈妈想：女儿长大了，已经快长成少女了，爱打扮自己也是正常的。可是，小娜穿着这些奇怪衣服，还总是要家人说她好看，如果没有人称赞她，她就会发脾气。

有一次，她穿了一件与她年龄不符的衣服，妈妈也就随口委婉地否定了。结果当时小娜听了就特别生气，接下来几天都不跟父母说话，使小性子，如不吃饭，甚至不愿去上学，小娜妈妈看着也生气。但是从小就娇生惯养的女儿，怎么舍得骂，甚至是动手打呢。最后实在没有办法，妈妈向小娜赔礼道歉，并好好地夸了小娜一番，这件事情才算过去了。



从那时起，小娜的妈妈还发觉女儿越来越喜欢吹嘘自己。上次小娜跟自己好朋友家的女儿聊天时，就在吹嘘自己多么有魅力，还说有人找她拍广告、有很多陌生人跟她搭讪。当时，小娜的妈妈就当作是孩子的虚荣心，在别人面前吹吹牛而已，所以也就没有想太多，只是悄悄告诉小娜以后不要撒谎。

结果过了两天，小娜与小区里的几个孩子一起玩，小娜又在吹嘘自己了，也许是自己吹得太离谱了，大家都不太相信。随后别人谈论到别的话题，小娜就千方百计地将话题转向自己，而对别人说的其他事情，她都心不在焉。后来觉得自己被冷落了，



还跟别的孩子吵了起来，甚至还推了别人一把，还好，被不远处的小娜妈妈看见了，将小娜带回了家。

后来，小娜越来越变得不可理喻，明明自己做错了事情，即使别人善意地批评，哪怕再婉转，小娜也不能接受，容易暴躁、发脾气。而且每次跟别人讲话时，她都要占上风。即使理亏，也要强词夺理。小娜这样的个性，使她周围的朋友越来越少，大家都不愿意与她交往了。

小娜妈妈实在不明白女儿为什么会变成这样，而且小娜已经 14 岁了，可说话还是那么幼稚，行为夸张。为此，妈妈很为女儿的今后发愁，她常常暗想：小娜是不是患上了什么心理疾病？

35.2 测试：你有表演型人格障碍吗？

你有表演型人格障碍吗？测试一下就知道了。

1．生活中，如果不是注意的焦点，将感到不适。

A　不会(0 分)

B　多少有一点，还要看情况(1 分)

C　会的(2 分)

2．与他人交往过程中，经常表现出性引诱，以及夸张的行为特点。

A　没有，很正常(0 分)

B　在需要表现的时候，可能会(1 分)

C　会的(2 分)

3．如果你是学生(或回忆自己学生时代)，在上课的时候喜欢接老师的话。

A　不会，上课很认真(0 分)

B　如果课堂气氛活跃，可能会(1 分)

C　经常这样(2 分)

4．对于自身外表，会持续不断地关注。

A　不会，只是正常的关注(0 分)

B　无聊或有些的时候会(1 分)

C　会的(2 分)

5．与一群朋友聊天时，总是说一些能让人记忆比较深刻的话，但是所说的内容却是无关紧要的。

A　不会(0 分)

B　会有时会(1 分)

C　经常(2 分)

6．说话做事喜欢以戏剧化、夸张的情绪进行表达。

A　不会(0 分)

B　有时会(1 分)

C　经常(2 分)

7．喜欢幻想，并把幻想当成现实。

A　不会，很现实(0 分)

B　有时会(1 分)

C　经常会(2 分)

8．考虑与他人关系的亲密程度高于实际情况。

A　不会(0 分)

B　有时会(1 分)

C　经常(2 分)

9．喜欢通过玩弄别人的方式来取悦自己。

A　不会(0 分)

B　有时会(1 分)

C　经常(2 分)

10．天真地展示自己的性感，用过分娇羞样的诱惑感勾引他人。

A　不会(0 分)

B　有时会(1 分)

C　经常(2 分)

测试标准：

6 分以下：你没有表演型人格障碍。

6~12 分：你有轻度的表演型人格障碍。

12 分以上：你有中度甚至重度的表演型人格障碍。

35.3　揭秘：什么是表演型人格障碍

表演型人格障碍又称寻求注意型人格障碍，或癔症型人格障碍。

此型人格障碍最大的特点是做作、情绪表露过分，试图通过夸张、特别的表现来引起他人的注意。

表演型人格障碍的患病率为 2.1% ~ 3%，女性发病率约为男性的两倍。与其他类型的人格障碍一样，被定义为终身持久状态，故可预料其难以发生变化。

表演型人格障碍的表现一般有以下几个方面。





1. 喜欢引人注意

这类人喜欢表现自己，能说会唱，演技逼真，通常具有较好的艺术表现才能。有人称他们为“伟大的模仿者、表演家”。他们常常表现出过分做作和夸张的行为，甚至装腔作势，以引人注意。

2. 以自我为中心

这类人喜欢被别人注意和夸奖，通过过分夸张的言行举止，让自己成为一个中心，赢得别人的夸奖和赞赏。

此外，此类患者还有性心理发育的不成熟，表现为性冷淡或性过分敏感，女性患者往往天真地展示性感，或用过分娇羞样的诱惑勾引他人而不自觉。

3. 容易情感用事

这类人的情感变化无常，容易激情失衡，对于轻微的刺激，可有情绪激动的反应，大惊小怪，缺乏固有的心情。由于情绪反应过分，往往给人一种肤浅、没有真情实感和装腔作势甚至无病呻吟的印象。

4. 高度的暗示性和幻想性

这类人不仅有很强的自我暗示性，还带有较强的被他人暗示性。他们喜欢幻想，甚至把想象当成现实，当缺乏足够的现实刺激时，便利用幻想激发内心的情绪体验。

5. 以玩弄别人取乐

他们喜欢玩弄多种花招使人就范，如说谎、欺骗、献殷勤、谄媚，有时甚至使用操纵性的自杀来威胁。所以他们的人际关系肤浅。表面上温暖、聪明、令人心动，实际上完全不顾他人的尊严，只要自己高兴即可。

35.4　揭秘：表演型人格障碍的成因

关于表演型人格障碍的成因，目前没有明确的答案，一般比较认为与早期家庭教育有关，例如父母溺爱孩子，使孩子受到过分的保护，从而造成生理年龄与心理年龄不符。生理年龄正常增长，而心理年龄却增长缓慢，停留在少儿时期的某个水平。因而表现出表演型人格特征。



所以家庭的溺爱使孩子从小就是家里的焦点，备受家庭的关注，长大以后，如果发现自己不再是众人的焦点，就会通过一些夸张的言行举止来引起别人的注意，久而久之，便成了习惯，进而发展成为心理疾病。

另外，研究显示，成长在对孩子缺乏关爱与期望、性滥交家庭背景的孩子，更易发展成表演型人格障碍。

35.5　治疗表演型人格障碍的 5 种措施

表演型人格障碍是一种比较棘手的心理障碍，即使在心理学领域最发达的美国，临床治疗效果也很不乐观，所以常用的治疗方法只能起到缓解的作用，想要做到根治可能并不是那么容易。目前比较常用的治疗方式有 5 种。

1．医学治疗

医学治疗就是精神外科治疗，通常是针对将会对个人、社会产生危害的患者进行治疗，起到强制抑制情绪的作用，主要有两种治疗方式。

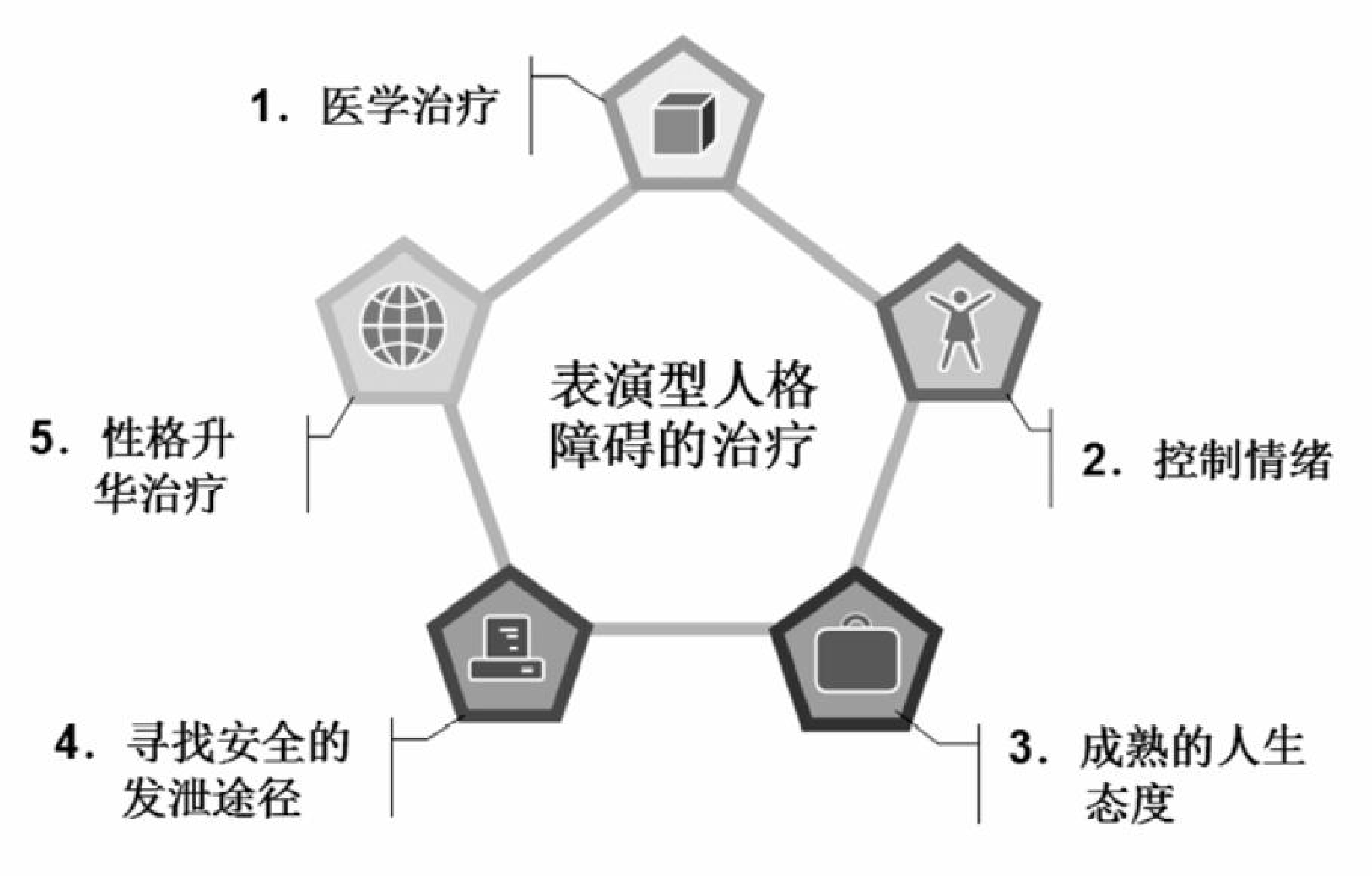


(1) 药物治疗

尽管药物不能改善人格结构，但作为改善某些症状的对症治疗并非无益。症状表现明显者，可选用苯二氮类抗焦虑药，如果是伴有脑电图改变的暴发型人格障碍，可给予抗癫痫药等。

(2) 精神外科治疗

颞叶切除或立体定向手术可改善一些人格障碍的表现，但应严格掌握适应症。



2. 控制情绪

自己对于情绪的控制是所有治疗的根本。不能喜怒无常，前一分钟还手舞足蹈，后一分钟就大发脾气或者伤心落泪。控制好情绪，使之不要过于表面化、一冲动就开始对着陌生人推心置腹，因为这完全没有必要。

3. 成熟的人生态度

表演型人格障碍的患者得的是幼稚病，他们坚持着自己的任性和虚荣，不以为耻反以为荣，所以周围的人要诱导他们，让他们慢慢地适应外面的世界，走出自己封闭的逻辑思维，让他们明白成长的必要性。

4. 寻找安全的发泄途径

表演型人格障碍患者的内心蓄积着很多焦虑和不安全感，希望通过表演，获得他人的认可来解决，而患者们的表演可以看作是一种宣泄，所以患者自己或周围的人可以找到一种安全的途径来进行宣泄，比如当众演唱、朗诵、舞蹈之类的，在满足表演欲的同时，也陶冶了情操。



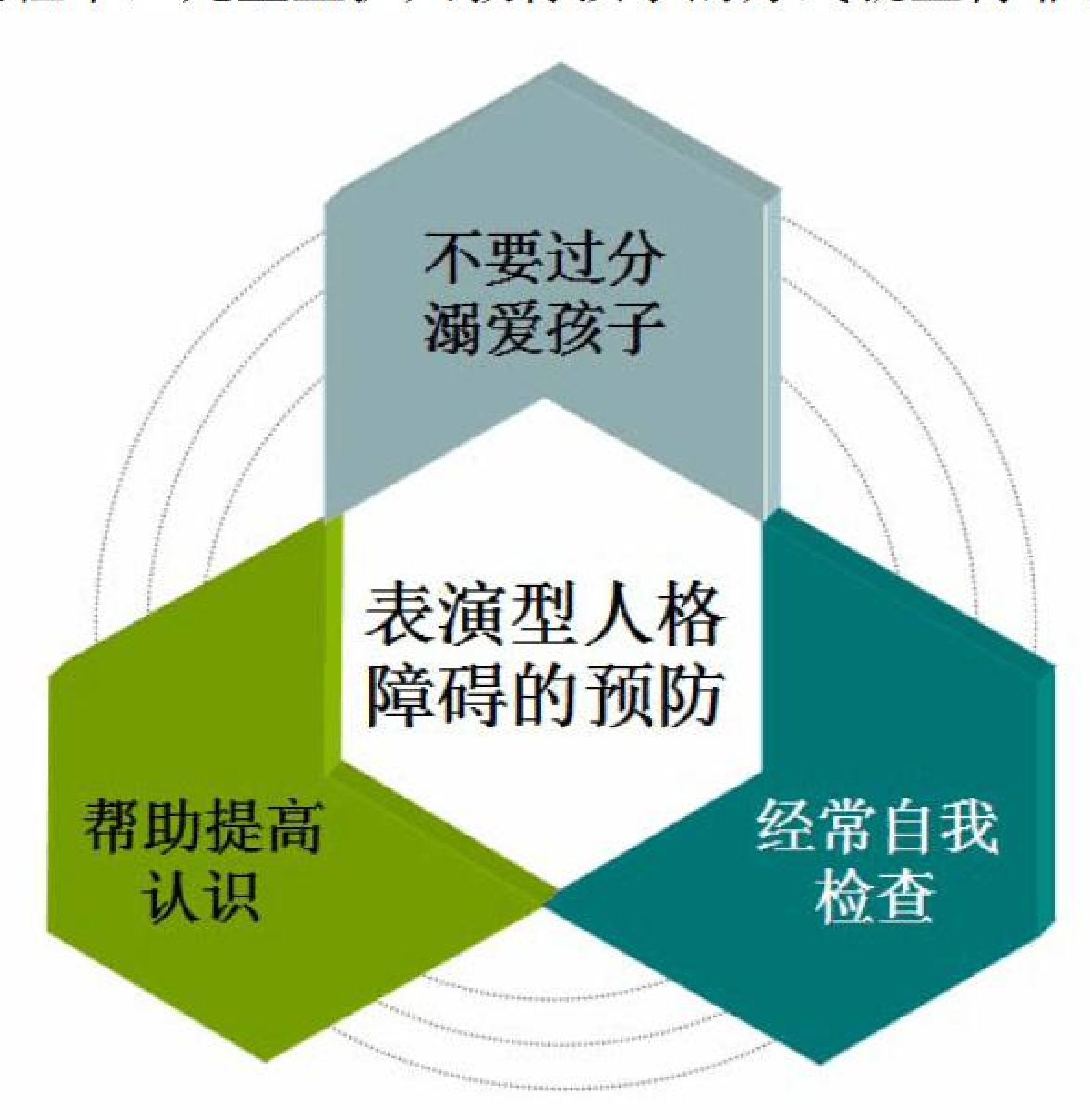
5．性格升华治疗

通过对表演型人格障碍患者症状的了解，我们不难发现，他们有一定的艺术表演才能。如果我们能加以扶植，让他们了利用性格特点，把兴趣转移到表演艺术中去，使患者原有的淤积能量在表演中得到升华，也许会有意想不到的收获。

其实，一些演员就是用自己夸张的表情、语言来打动观众的。因此，表演型人格的人投身于表演艺术，会是一条很有效的自我完善之路。

35.6　预防表演型人格障碍的 3 种措施

通过对表演型人格障碍成因的分析，我们会发现，预防主要还是在儿童时期。所以，在整个预防的过程中，儿童监护人教育孩子的方式就显得非常重要了。



1．不要过分溺爱孩子

保护自己的孩子，对孩子做该做的事情，是作为监护人应尽的责任，但这并不代表对孩子要包办一切。过分的溺爱不仅会造成孩子以后生活上的不能自理，甚至会出现严重的表演型人格障碍，以及其他类型的心理疾病。

2．经常自我检查

每天用一点时间回想一下自己这一天生活中有哪些情绪起伏较大的时候，通过这种自我检查，以便日后能够注意到。此外，还可以请好友在关键时刻提醒一下，或在事后请好友对自己今天的表现做一评价，然后从中体会自己情绪表达中的过火之处，

以便在以后的情绪表达上适当控制。

3．帮助提高认识

家长要帮助患者了解自己性格中的缺陷。

只有正视自己，才能扬长避短，适应社会环境。如果不能正视自己的缺陷，任由个人自我膨胀、放任自流，就难免会处处碰壁，导致病情发作。